ЮЛИЯ

ШИЛОВА

САМОУЧИТЕЛЬ СЧАСТЬЯ

Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

На страницах этой книги знаменитая писательница Юлия Шилова делится секретами эротической кулинарии и тайнами обольщения. Вы сможете поразить воображение вашего избранника кулинарными изысками, продемонстрировать мужчине не только свои бесподобные кулинарные способности, но и аппетитно себя подать. И тогда ваш избранник будет не в силах покинуть вас, ведь самой верной остается старая добрая истина – «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Удачи!

- Юлия Витальевна Шилова
  - От автора
  - 1. Секреты романтической кухни
    - Первое свидание у вас дома
    - Романтическая атмосфера
    - Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним
    - Блюда для романтического ужина
      -
      - Вариант 1
        - Салат «Райское блаженство»
        - Цыпленок в апельсинах «Золотой петушок»
        - Мороженое с изюмом и цукатами «Сладкая парочка»
      - Вариант 2
        - Салат «Тропический поцелуй»
        - Сочная индейка в лимонном соку
        - Мороженое «Тутти-фрутти»
    - Кулинарный приворот
      -
      - «Яблочный приворот»
      - «Виноградный приворот»
      - Салат с авокадо «Наваждение»
    - Столовый этикет
    - Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак
  - 2. Секреты эротической кухни
    - Эротическое свидание
    - Чем удивить любимого человека
    - Как выглядеть сексуально и пробудить в

мужчине желание
- Блюда эротической кухни
  -
  - Вариант 1
    - Салат с креветками «Русалочка»
    - Рыба под горчично-медовым соусом
    - Ванильные козинаки
    - Десерт «Казанова»
  - Вариант 2
    - Салат с морепродуктами «Ундина»
    - Рыба фаршированная
    - Орехи в меду
    - Десерт «Дон Жуан»
- Мужчины тоже любят комплименты
- Эротический сюрприз
- Возбуждающий эротический массаж

○ 3. Как удержать мужчину едой
- Если ваш мужчина гурман
  -
  - Горячий салат с курицей
  - Грибной жюльен
  - Ветчинные рулеты в винном соусе
  - Сырные палочки
  - Рыба, припущенная с фасолью и грибами
- Если ваш мужчина сластена
  -
  - Нежный банановый десерт
  - Молочный коктейль с фруктово-ягодным наполнителем
  - Блины с вареньем
  - Шоколадно-миндальное печенье
  - Медовый апельсин
  - Шербет лимонный
  - Шербет гранатовый
  - Шербет персиковый
  - Грильяж с маком
  - Нуга ореховая
- Если ваш мужчина обжора
- Если у мужчины больной желудок: готовим на пару
  -
  - Свинина, тушенная с овощами
  - Говядина, тушенная с овощами
  - Утка, тушенная в сметане

- Курица паровая с овощами
- Куриные ножки тушеные
- Куриная печень в томатном соусе
- Пельмени
- Голубцы паровые
- «Ежики» мясные
- Рыбные зразы под сливочно-винным соусом
- Фаршированные кальмары
- Баклажаны тушеные
- Помидоры, фаршированные рисом
- Рататуй
- Рагу из болгарского перца и грибов
- Брюссельская капуста с овощами и ветчиной
- Баклажанная икра
- «Ежики» овощные
- Картофельные галушки

○ 4. Мужчины любят вкусную жизнь
- Кулинарные секреты моей семьи
- Общие правила обработки мяса
- Общие правила обработки рыбы
- Правила обработки овощей и грибов
- Хранение и обработка других продуктов
- Блюда на все случаи жизни
  -
  - Свекольный салат
  - Салат из помидоров с яйцами
  - Оладьи с яблоками
  - Болгарский суп
- Салаты и винегреты
  -
  - Салат «Здоровье»
  - Салат для гурманов с грибами и окороком
  - Салат из копченой курицы и перепелиных яиц
  - Мясной салат с зернами граната
  - Салат из баклажанов
  - Салат из редьки с орехами
  - Салат из помидоров с острым творожным соусом
  - Салат из белокочанной капусты и редьки
  - Салат из краснокочанной капусты с фруктами

- Австралийский салат
- Салат из цитрусовых
- Сладкий салат
- Винегрет с соленой рыбой
- Винегрет с грибами

- Холодные закуски
  - Студень из говяжьих ножек
  - Студень из птицы
  - Паштет из говяжьей печени по-домашнему
  - Шарики из говядины в желе
  - Творог со свежей зеленью
  - Яйца, фаршированные печенью
- Горячие закуски
  - Жюльен с курицей и шампиньонами
  - Сырные шарики
  - Обжаренные кольца лука
  - «Пьяные» колбаски
  - Баклажаны в кляре
  - Баклажаны с сыром и чесноком
  - Бекон с черносливом
  - Брюссельская капуста, зажаренная в тесте
  - Овощные медальоны в беконе
  - Быстрая закуска
  - Горшочки из шампиньонов
  - Грибы в чесночном соусе
  - Фаршированные шампиньоны
- Бутерброды
  - Пикантные бутерброды с курицей и ананасами
  - Бутерброды с ветчиной и горчицей
  - Бутерброды с творогом и зеленым луком
  - Бутерброды с творогом и помидором
  - Бутерброды с жареными сардинами, яйцами и овощами
  - «Огненные» бутерброды с рыбой
  - Бутерброды с яйцом и зеленым луком
  - Бутерброды с яйцом и грибами
  - Шоколадные бутерброды
  - Ягодные бутерброды
- Блюда из творога
  - Брокколи с творогом
  - Пудинг из тыквы с творогом
  - Запеканка с персиками
  - Суфле из творога

- Сырники простые
- Сырники лимонные
- Сырники царские
- Сырники отварные
- Колбаски из творога
- Абрикосово-ореховая масса
- Пасха простая
- Пасха с цукатами
- Сочник

- Блюда из сыра
  - Сырная закуска
  - Сырно-творожная закуска
  - Лепешки с сыром
  - Клецки из сыра
  - Крокеты из сыра
  - Македонский салат
  - Болгарский салат
  - Салат с сыром и зеленым горошком
  - Салат с сыром и помидорами
  - Пудинг из сыра
  - Суфле из яиц и сыра
  - Суфле из сыра
- Омлеты, яичницы
  - Омлет по-английски
  - Омлет весенний с зеленым луком
  - Омлет с абрикосами
  - Омлет летний
  - Омлет немецкий
  - Омлет по-голландски
  - Омлет по-бельгийски
  - Омлет по-болгарски
  - Яичница по-турецки
  - Яичница по-армянски
  - Яичница-болтунья с луком и помидорами
  - Яичница-болтунья с помидорами и колбасой
  - Яичница-болтунья с помидорами и сыром
  - Яичница-болтунья с сыром и овощами
  - Яичница в корзиночках с крабовыми палочками
  - Яичница-глазунья
- Первые блюда
  -
  - Щи

- Капустник
- Рыбные щи
- Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами
- Щи из квашеной капусты со снетками

- Борщи
  - Борщ на грибном бульоне с черносливом
  - Борщ по-смоленски
  - Борщ с потрохами
  - Борщ с баклажанами
- Солянки
  - Солянка из свинины
  - Болгарская солянка
  - Грибная солянка с сушеными и солеными грибами
  - Донская солянка
  - Солянка мясная сборная
- Холодные супы
  - Ботвинья весенняя
  - Ботвинья с рыбой

- Блюда из мяса
  -
  - Антрекот в красном вине
  - Антрекот, жаренный на решетке
  - Антрекот по-варшавски
  - Антрекот по-русски
  - Жаркое из говядины по-бургундски
  - Жаркое из говядины по-польски
  - Жаркое по-венски
  - Жаркое кисло-сладкое
  - Жаркое «Охотничье»
  - Жаркое с миндальной корочкой
  - Жаркое с лимонным соусом
  - Жаркое с сыром и помидорами
  - Запеченная отбивная
  - Мясная запеканка с баклажанами
  - Котлеты свиные с сыром и ветчиной
  - Котлеты отбивные из телятины
- Блюда из птицы
  -
  - Кнели куриные
  - Котлеты из кур

- Курица в кляре
- Курица в лимоне
- Курица по-мингрельски
- Отбивные из индейки
- Курица «Пикантная»
- Сациви из домашней птицы
- Фаршированное куриное филе
- Цыплята «Арарат»
- Цыплята табака
- Чахохбили
- Фаршированный гусь (утка)
- Шницель из индейки
- Шницель из индейки с начинкой
- Шницель из индейки с помидорами
- Шницель из индейки с яблочной начинкой

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  -
  - Рыба в томатном соусе
  - Рыба под сметанным соусом
  - Рыба с лимоном
  - Рыбное суфле
  - Рыбный шницель
  - Рыбные котлеты запеченные
  - Паштет из рыбы, запеченный в форме
  - Рулетики из хека
  - Рыба, запеченная в бумаге
- Пловы
  -
  - Узбекский плов
  - Ташкентский плов
  - Плов с урюком
  - Плов по-турецки
  - Грибной плов
  - Плов с говядиной
  - Оригинальный плов с курицей
- Блюда в горшочках
  - Баранина в горшочке, запеченная с яйцом
  - Свинина в горшочке по-крестьянски
  - Русское жаркое
  - Говядина, тушенная в горшочке
  - Жаркое «Провинциальное»
  - Мясо по-шотландски
  - Мясо в горшочке по-русски
  - Курица в горшочке с гарниром

- Курица по-царски
- Гювеч из мяса домашней птицы
- Рагу из языка с овощами
- Тушеный кролик в горшочке
- Печень в горшочке
- Почки по-русски
- Телячьи почки в сливках
- Почки, жаренные по-китайски
- Рагу из куриных потрохов
- Блюдо из потрохов гусей или уток
- Рыба в горшочке
- Грибы, запеченные с луком
- Капуста брокколи в горшочке
- Баклажаны, запеченные с грибами

- Рис и каши
  -
  - Рис для гарнира
  - Рис для гарнира на бульоне
  - Духовой рис
  - Тихвинская каша
  - Ячневая каша
  - Гречневая каша с грибами
  - Костромская каша
  - Каша «Гурьевская»
  - Овсяная каша с апельсином
  - Овсяная каша с орехами
  - Манная каша на клюквенном соке
  - Пшенная каша с творогом
  - Пшенная каша с черносливом
  - Пшенная каша с тыквой
  - Рисовая каша рассыпчатая
  - Рисовая каша с лимоном и мятой
  - Рисовая каша с тыквой
  - Смоленская каша
- Блины и оладьи
  -
  - Блины простые
  - Блины дрожжевые
  - Блины боярские
  - Блины из овсяных хлопьев
  - Блины с банановой начинкой
  - Блины с грибами
  - Оладьи из овсяных хлопьев с морковью
  - Оладьи гречневые

- Оладьи из кабачков
- Оладьи из творога с клубникой
- Оладьи манные
- Оладьи с картофелем
- Оладьи с припеком

- Выпечка
  -
  -
- Как правильно приготовить тесто
  - Слоеное тесто
  - Слоеное тесто рубленое быстрого приготовления
  - Песочное тесто
  - Заварное тесто
  - Бисквитное тесто
  - Дрожжевое кислое тесто (безопарный способ)
  - Дрожжевое кислое тесто (опарный способ)
- Начинки для пирожков
  - Из картофеля
  - Из квашеной капусты
  - Из свежей капусты
  - Из риса с яйцом
  - Из зеленого лука с яйцом
  - Из творога
  - Из мяса
  - Из печени
  - Из яблок
- Булочки, куличи, кексы
  - Ванильные булочки
  - Сдобные булочки
  - Плюшки
  - Булочки с маком
  - Пышки с сыром «Чеддер»
  - Слойка с марципаном
  - Рождественский кекс
  - Кулич быстрого приготовления
  - Кулич пасхальный
  - Ананасовый кекс
  - Творожно-лимонный кекс
  - Воздушный апельсиновый кекс
  - Кекс «Сочельник»
  - Печенье «Осенние листья»
  - Печенье «Радость»

- Печенье кофейное
- Десерты
  - Орехи в сахаре
  - Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
  - Груши с ванилью
  - Шоколадно-грушевый десерт
  - Помадка шоколадная
  - Помадка кофейная или чайная
  - Шербет мятный
  - Шербет цитрусовый
  - Шербет клубничный
  - Шоколадно-ореховые шарики
  - Ореховые шарики по-восточному
  - Чурчхела по-грузински
  - Шербет арбузный
  - Шербет молочный
  - Шербет лимонно-молочный
  - Шербет яблочно-грушевый
  - Козинаки
  - Нуга сахарно-ореховая
  - Нуга шоколадно-ореховая
  - Медово-ореховое печенье с маком
  - Миндальное печенье
  - Орехи в шоколаде
  - Арахисовые шарики
  - Суфле из грецких орехов
  - Яблочный десерт
- Соусы, заправки, приправы
  - Пряный кетчуп
  - Сметанно-уксусная заправка для винегрета
  - Сметанно-томатный соус
  - Горчично-уксусная заправка
  - Горчичный соус с эстрагоном
  - Грибной соус
  - Грибной соус со сливками
  - Кисло-сладкий имбирный соус
  - Кисло-сладкий мясной соус для спагетти
  - Жгучий соус
  - Луковое масло
  - Креольский соус
  - Домашний майонез
  - Соус тартар
  - Масляно-уксусная заправка

- Соус бешамель (белый соус)
- Острый луковый соус
- Перечно-томатный соус
- Праздничный соус

- Чай, кофе
  - Как заваривать и пить чай
    -
    - Чай с молоком
    - Чай с фруктами
    - Холодный цитрусовый чай
    - Витаминный чай
    - Чайный глинтвейн
  - Способы приготовления кофе
    -
    - Черный кофе
    - Кофе по-восточному
    - Кофе по-ирландски
    - Кофе по-турецки
    - Кофе по-турецки с коньяком
    - Мраморный кофе
    - Кофе с лимонным соком
    - Кофе с мороженым
    - Кофе по-итальянски
    - Кофе с пряностями
    - Кофе по-венски
    - Кофе по-варшавски
- Холодные напитки
  - Напиток из морковного и апельсинового сока
  - Томатный напиток
  - Кисель из яблок
  - Кисель из клюквы
  - Кисель из клюквы с мороженым
  - Кисель из клюквы с молоком
  - Квас домашний
  - Квас березовый
  - Квас лимонный
  - Компот из абрикосов и слив
  - Компот из айвы
  - Компот из мандаринов или апельсинов
  - Компот из апельсинов и яблок
  - Компот из вишен
  - Компот из садовых ягод

○ 5. Романтический пикник

- Бутерброды и салаты для пикника
  -
  - Бутерброды со свекольной икрой
  - Бутерброды с баклажанной икрой
  - Бутерброды с творогом, огурцом и укропом
  - Бутерброды с буженины, соленым огурцом и яйцом
  - Бутерброды с брынзой, помидорами и орехами
  - Бутерброды с жареной печенью
  - Бутерброды с сыром и черемшой
  - Бутерброды с острым яичным паштетом
  - Бутерброды с салом и луком по-крестьянски
  - Пряный салат с капустой
  - Салат из зеленого горошка
  - Салат из соленой рыбы
  - Рисовый салат с редисом
  - Салат «Любовный»
  - Салат из свеклы
  - Салат овощной с сыром
  - Быстрый салат
  - Картофельный салат
  - Картофельный салат с помидорами и редисом
  - Салат из огурцов с красным перцем
  - Салат из свежих огурцов и зелени
  - Огурцы с зеленым салатом
  - Салат из огурцов, помидоров и зеленой фасоли
  - Острый капустный салат
  - Салат из репчатого лука с лимоном
- Шашлык
  - Шашлык по-пекински
  - Шашлык по-таджикски
  - Шашлык по-турецки
  - Бараний шашлык с кабачками
  - Говяжий шашлык с шампиньонами
  - Шашлык «Пикантный»
  - Свиной шашлык с черносливом
  - Шашлык-ассорти из морской рыбы
  - Шашлык-ассорти из речной рыбы
  - Шашлык в томатном маринаде

- Шашлык из говядины
- Шашлык из зайца
- Шашлык по-индийски
- Шашлык из курицы
- Шашлык из курицы в ореховом маринаде
- Шашлык по-африкански
- Шашлык по-грузински
- Шашлык по-карски
- Шашлык из осетрины
- Шашлык из свинины с луком и водкой
- Шашлык по-адыгейски

○ 6. День святого Валентина
- Признание в любви. «Валентинки» в подарок
-
- Шоколадное сердце
- Сладкий стол для сладкого праздника
- Торт клубнично-йогуртовый
- Торт из дыни
- Торт из сыра с ягодами
- Торт с кремом из сгущенного молока
- Торт шоколадный с миндалем
- Торт с лимоном
- Торт мандариновый
- Торт из сыра и апельсинов
- Торт ягодный с творогом
- Торт «Медовая горка»
- Торт персиковый
- Блюда влюбленной женщины
-
- Экзотический салат с креветками
- Салат из баклажанов с шампиньонами
- Салат из свежих огурцов с курицей
- Салат из риса с курицей
- Баклажанные рулетики
- Селедочные рулетики
- Селедочный паршмак
- Фаршированные яйца
- Рыбный салат
- Фруктовый салат
- Салат из сельди с овощами
- Салат с креветками и овощами
- Закуска из кальмаров
- Салат с тунцом
- Пельмени сибирские

- Голубцы в томатном соусе
- Мозги в томатном соусе
- Гуляш из легкого

○ 7. Тайные слабости сильного пола: кулинарное путешествие длиною в жизнь

-
- День итальянской кухни
  -
  - Салат с шампиньонами и сыром
  - Суп с цыпленком и макаронами
  - Потроха по-неаполитански
  - Куриные окорочка в вине
  - Деревенский салат
  - Волованы с дарами моря
  - Фруктовый десерт с вином
- День финской кухни
  -
  - Сырный соус
  - Яичный соус
  - Соус из йогурта
  - Томатный соус
  - Рыба со сметаной и солеными грибами
  - Рыба, тушенная с луком
  - Заливное из рыбы
  - Рыба с яйцами
  - Лосось запеченный
  - Котлеты из курицы и говядины
  - Курица, жаренная целиком
  - Курица в сметане
  - Эскалоп
  - Рождественский окорок
  - Жаркое из говядины
  - Кекс по-фински
  - Торт сметанно-смородиновый
  - Торт с лимонным кремом
  - Ягодный пирог с белковой шапочкой
- День карельской кухни
  -
  - Рыба в молоке
  - Рыба в тесте
  - Шницель по-карельски
  - Фаршированная рыба
  - Щука с хреном
  - Сельдь «под шубой»

- Рыбное филе в майонезе
- Мясо по-карельски
- Говядина трубочкой
- Мясо под майонезом
- Курица в тесте
- Курица жареная
- Печень в сметане
- Печень, тушенная с картофелем
- Легкий кекс
- Песочный кекс
- Тигровый кекс
- Сахарный кекс

- День мексиканской кухни
  -
  - Соус с майораном
  - Красная протертая сальса
  - Красная пикантная сальса
  - Мучные тортильяс
  - Тортильяс с сыром
  - Мексиканский омлет
  - Сырные блинчики с соусом чили
  - Тотопос
  - Техасско-мексиканский салат
  - Запеченный перец
  - Техасско-мексиканская подливка с тотопос
  - Жареный перец, фаршированный плавленым сыром
  - Тыква с брынзой
  - Грибные квесадильяс
  - Рис по-мексикански
  - Картофель с сыром
  - Мясные клецки в миндальном соусе
  - Бифштекс по-мексикански
  - Блинчики по-мексикански
  - Гуакамоле
  - Суп-пюре из кукурузы
  - Луковый суп
  - Тушеная фасоль
  - Жареная фасоль
  - Овощные бурритос
  - Закуска по-мексикански
  - Салат по-мексикански
  - Сельские чилакили
  - Холодное платто

- Чили кон карне
- Кукурузные «лодочки»
- Куриные тостадос
- Индейка под соусом какао
- Мексиканский пирог с курицей
- Пирог «Куахетемос»
- Рыбный пирог
- Куриное чилакили с пивом
- Энчиладос
- Цыпленок «Тореро»
- Ромовый пудинг
- Бананы в сиропе из вина
- Горячий шоколад «Монтесума»

- День японской кухни
  -
  - Суши «Сяки»
  - Суши «Чука»
  - Суши «Эби»
  - Суши «Томаго»
  - Суши «Тай»
  - Суши «Омо-эби»
  - Суши «Магуро»
  - Суши «Унаги»
  - Суши «Икура»
  - Суши «Такуа»
  - Ролл «Калифорния»
  - Ролл «Калифорния-2»
  - Ролл «Капумаки»
  - Ролл «Унаги»
  - Ролл «Тэка-маки»
  - Ролл «Ика-рору»
  - Ролл «Курасику»
  - Ролл «Домашний»
  - Ролл «Хай-теку»
  - Ролл «Тейшоку»
  - Ролл с грибами
  - Сашими из норвежской форели
  - Сашими с морским окунем
- День французской кухни
  -
  - Тушеный рубец в горшочке
  - Холодный картофельный суп
  - Грибной суп
  - Рыбный террин

- Гужоны из камбалы
- Мусс из куриной печени
- Яйца со шпинатом
- Яйца-кокот с луком-пореем
- Омлет со сладким перцем
- Капустная шарлотка
- Утиные грудки в горчичной подливе
- Цыплята в цитрусовой глазури
- Соте из лесных грибов
- Лосось под щавелевым соусом
- Картофельный пирог
- Форель с миндалем
- Бланкетт из телятины
- Бифштексы с перцем
- Запеченная фаршированная ягнятина
- Свинина с камамбером
- Курица по-охотничьи
- Куриные грудки с виноградом
- Персики с малиновым соусом
- Яблочный пирог «Татан»
- Шоколадный торт
- Мусс из горького шоколада

○ 8. Новый год вдвоем
- Фирменное блюдо: стрела Амура в голодное мужское сердце
-
- Поросенок жареный, фаршированный гречневой кашей
- Мясо «Таёжное»
- Свинина запеченная новогодняя
- Заяц, тушенный в сметане
- Жареная утка с яблоками
- Утка с репой
- Утка с домашней лапшой
- Гусь под грибным соусом
- Перепела, запеченные в тыкве
- Рыба, фаршированная кашей
- Лещ, фаршированный квашеной капустой
- Линь по-боярски
- Жаркое из рыбы и мяса
- Рыба, запеченная в сметане
- Тельное с грибами
- Тельное из судака или щуки
- Паровая рыба

- Щука фаршированная
- Тушеная рыба
- Почки в винном соусе
- Мозги по-матросски
- Мозги телячьи

- Сказочные новогодние торты
  -
  - Торт шоколадно-грушевый
  - Торт шоколадно-клубничный
  - Торт клубнично-дынный
  - Торт мандариново-сливочный
  - Торт с черной смородиной
- Приготовление крема
  - Английский крем
  - Масляный крем
  - Белковый крем
- Новогодние коктейли
  -
  - «Президент»
  - «Робинзон Крузо»
  - «Робсон»
  - «Тропическое чудо»
  - «Восторг»
  - «Желтая птичка»
  - «Маленький цветок»
  - «Ночь в тропиках»
  - «Абрикосовый цветок»
  - «Квадро»
  - «Красный Джонни»
  - «Любовный эликсир»
  - «Мятный поцелуй»
  - «Секс на пляже»
  - «Семь морей»
  - «Солнечный удар»
- Незабываемая Новогодняя ночь
- Как стать не только королевой ночи, но и королевой дальнейшей жизни

○ Послесловие

Юлия Витальевна Шилова
Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать

От автора

Здравствуйте, мои дорогие читательницы!

Наконец-то и я взяла на себя смелость написать кулинарную книгу. Перед этим я долго ходила по книжным магазинам и пришла к выводу, что все увиденные мной кулинарные книги (а пересмотрела я их немало!) слишком похожи друг на друга. Поэтому мне и захотелось создать что-то свое, особенное. Я решила написать книгу, где, помимо рецептов, можно будет прочесть об особенностях мужской психологии, о пристрастиях наших мужчин, их тайнах, загадках, характерах, – а еще, разумеется, о методах их приручения и покорения.

Я ни в коем случае не бросила писать романы, они будут радовать вас так же, как и раньше. Просто я подумала, что мне есть что сказать, есть что посоветовать и есть чему научить вас и в другой области. Может быть, приготовление еды и не вяжется с моим образом, однако готовить я очень люблю и вкладываю душу в свои блюда точно так же, как и в свои книги.

Хочу рассказать вам одну историю. Есть у меня хороший знакомый. Много лет назад мы пытались создать семью, но – не сложилось. Уж слишком мы были разные и постоянно перечили друг другу. Мы были еще очень молоды и не хотели, а может, и не умели идти на компромиссы. Все же нам хватило сил и мудрости, расставаясь, остаться добрыми друзьями. Сейчас, глядя с высоты прожитых лет на наши прежние отношения, я понимаю, что у нас не было самого главного – любви. Как бы то ни было, теперь мы прекрасные друзья, и наши редкие встречи за чашечкой кофе в каком-нибудь ресторанчике доставляют нам обоим искреннюю радость.

Мы совершенно случайно встретились на одном мероприятии и присели за столик, чтобы расспросить друг друга, как идут дела. Приятель с гордостью рассказывал о своих успехах и достижениях, а потом вдруг как-то погрустнел и пожаловался, что никак не может устроить личную жизнь. На мой вопрос «почему?» он с сожалением ответил, что современные девушки совсем не умеют готовить, припомнил мои кулинарные увлечения и сказал, что не встречал больше ничего подобного, как бы ни пытался выстраивать отношения. В результате ему приходится самому стоять у плиты, даже если в квартире с ним проживает очередная дама сердца. То ли дело раньше…

Я восприняла этот искренний комплимент как руководство к действию и подумала, что самое время мне написать кулинарную книгу. Только прошу не судить меня строго: я ведь не

профессиональный повар, не заканчивала кулинарных техникумов, не получала дипломов по данной специальности. Я просто люблю и умею готовить и подхожу к этому с желанием и фантазией. А уж фантазии у меня хватает, – в этом вы вполне могли убедиться, читая мои романы.

Говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Возможно, в этом есть доля правды, потому что ни один мужчина не откажет себе в удовольствии вкусно поесть. Да, в наше время на каждом шагу полно хороших ресторанов и вполне приличных кафе. Но, несмотря на это, мужчины по-прежнему любят есть то, что приготовлено руками их женщин, особенно если у них это хорошо получается.

Я уверена, что если вы будете вкусно кормить своего мужчину и всегда потрясающе выглядеть, то он вряд ли куда-либо от вас денется. С голодными мужчинами вообще очень трудно общаться. Они злы и агрессивны. Прежде чем затевать с мужчиной разговор о чем-то серьезном, лучше хорошенько его покормить. Поверьте, он обязательно утратит бдительность и услышит то, что мы хотим до него донести.

Многие девушки, знакомясь с мужчинами, сразу заявляют, что даже яичницу не в состоянии поджарить, что терпеть не могут готовить и что стоять у плиты – ниже их достоинства. Дорогие мои, это очень большая ошибка! Даже если вы не умеете готовить, мужчине вовсе не обязательно об этом знать. Не стоит с ходу выкладывать о себе всю правду. Да и готовить всегда можно научиться, было бы желание. Но, сообщив своему избраннику, что вы ничего не понимаете в приготовлении пищи, вы слишком многое потеряете в его глазах. А если вы чувствуете, что не хотите готовить для мужчины, значит, вы еще не созрели для близких отношений с ним.

Конечно, бывает и другая крайность. Некоторые женщины озабочены только тем, как бы повкуснее накормить мужчину, и все их разговоры сводятся исключительно к теме вкусной и здоровой пищи.

Милые мои, не стоит так самоотверженно баловать своих избранников, а не то начнут воспринимать вашу заботу как должное и перестанут ее ценить. Не стоит перебарщивать, во всем должен быть баланс. Мужчин нужно учить ценить женщину и ее заботу – обесценивать они научились быстро, а вот с тем, чтобы жить и ценить, у них большие проблемы. Но это не беда – мы всегда можем подкорректировать их поведение.

Хочу открыть вам, мои дорогие, маленький секрет. Несмотря на дефицит времени, у каждой из нас должно быть свое фирменное блюдо, какого нет больше ни у кого. Совместная

жизнь слишком сложна и непредсказуема, но даже если в силу каких-либо обстоятельств вам придется расстаться с партнером, он всегда будет вспоминать ваше фирменное угощение, облизываться и хоть немного жалеть о разрыве.

Не беда, если вы пока не умеете готовить. Поверьте мне, начинать никогда не поздно. Не бойтесь пробовать, экспериментировать, искать что-то интересное и необычное и вносить собственные штрихи в готовый рецепт – так вы приобретете необходимые вам знания и кулинарный опыт.

Я помню, как сожгла свой первый горячий бутерброд, как отдирала первый блин от сковородки и как, наконец, спустя годы смогла приготовить свое первое фирменное блюдо и привести в восторг домочадцев. Уверена, что вашему избраннику понравится любое блюдо, если вы подадите его с улыбкой.

И помните, что мужчина любит глазами, поэтому не ленитесь красиво украшать всё, что вы приготовили.

Романтический ужин при свечах может перевернуть судьбу любой женщины. Поэтому при первом же удобном случае обязательно устройте такой ужин для любимого и продемонстрируйте ему свои кулинарные способности.

Пусть все будет, как в красивых романах или голливудских кинофильмах: легкая музыка, свечи, белоснежная скатерть и проникновенные взгляды… Пусть на столе стоит самая красивая посуда, и пусть в этот вечер обязательно разобьется один фужер – на счастье. И не жалейте его! Это всего лишь стекло, а ведь наше счастье стоит намного дороже! Но об этом мы поговорим позже – организации романтического ужина будет посвящена целая глава моей книги.

«Женское счастье – был бы милый рядом», – поется в песне. И как же хочется каждой из нас удержать милого рядом с собой как можно дольше! Мы все задаем себе один и тот же вопрос: «Как это сделать?» Я отвечу – ничего невозможного нет. Все секреты собраны в этой книге. Нужно просто превратить встречи с любимым в праздник, как можно чаще устраивать романтические ужины и готовить блюда, от которых не только клонит в сон, но и обостряются чувства и желания.

Поверьте, это возможно!

Если вы изучите кулинарные секреты обольщения, приведенные в этой книге, успех вам обеспечен. В этом смогли убедиться многие девушки, которые уже воспользовались моими рекомендациями. Так что не упускайте свой шанс!

Хорошего и достойного мужчину нужно сначала заинтересовать, затем покорить, а потом удержать. А прочитав эту книгу, вы научитесь успешно управлять отношениями,

начнете веселее смотреть на мир и, в частности, на мужчин.

Я долго думала, от чего же зависит гармония в любви, и пришла к выводу, что одна из важных составляющих – наше умение соблазнить мужчину едой. Нет-нет, я не ошиблась. Здесь действительно подходит слово «соблазнить», ведь главная наша задача состоит в том, чтобы мужчина, оценив наши кулинарные способности по достоинству, прикипел к нам всем сердцем.

Если даже вам трудно поначалу поверить в реальность своего успеха, не опускайте руки! Соберитесь с духом. Я уверена, что у вас все получится, и искренне надеюсь на то, что эта книга подготовит вас к позитивным отношениям с достойными мужчинами.

Милые мои, пришло время действовать! Настройтесь на то, что отныне вы сами будете делать свою жизнь интереснее, насыщеннее и содержательнее. Помните, что вам по плечу покорить абсолютно любого мужчину. Не нужно сетовать на то, что всех нормальных давно разобрали, а на рынке брачных услуг остался один неликвидный товар. Нет, мои дорогие. Кто ищет, тот всегда найдет.

Но, пожалуйста, не впадайте и в другую крайность – не предъявляйте чрезмерно завышенных требований к тем мужчинам, которых вы хотели бы видеть рядом с собой. Мы все прекрасно понимаем, что идеальных мужчин не бывает. Но нас с вами это особо не страшит, ведь мы выбрали стратегию любви.

Главное – не бояться неудач, не сидеть дома и стать как можно более общительной. Женщина, которая буквально светится от счастья и потрясающе готовит, – это находка и магнит для мужчин.

Итак, с этого дня начните дарить себе как можно больше внимания, доброты, тепла и восхищения. Вы никогда не пробовали восхищаться самой собой? Попробуйте, это так приятно! Для того, чтобы встретить и покорить своего мужчину, нужно в первую очередь избавиться от застенчивости, которая с детства отравляет нам жизнь. Это проклятое чувство всегда настигает нас в самый неподходящий момент, нам становится неловко и мы начинаем вести себя, как школьники.

Конечно, по большому счету застенчивость вполне естественна, но лучше, если вы постараетесь оставить ее в прошлом. Для этого просто подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и скажите:

– Как же я восхитительна! Как восхитителен этот мир! Сколько же в нем восхитительных мужчин!

Повторяйте это как можно чаще. Не приносите себя в жертву стандартам и стереотипам. Вы тот единственный человек,

который останется с вами на всю жизнь. К черту условности и предрассудки!

Итак, думаю, я смогла убедить вас в том, что кулинария – очень эффективное средство воздействия на мужчину, причем так мы способны воздействовать не только на желудок своего партнера, но и на его мозг. Вкусный ужин делает мужчину гораздо более сговорчивым.

Готовить экзотические блюда может любая из нас. Однако, чтобы получить изысканный и тонкий вкус, не обязательно смешивать между собой дорогостоящие и редкие продукты.

Главное – правильно сочетать ингредиенты. Кулинарные удовольствия могут быть восхитительными и без лишней экстравагантности.

Приготовление пищи – достойное, благородное и творческое занятие. Поверьте, оно обязательно найдет отклик в мужских сердцах, и оно стоит того, чтобы тратить на него время. Я искренне надеюсь на то, что в этой книге вы найдете для себя нечто новое и интересное. Если вам понравится хотя бы один рецепт и принесет пользу хотя бы один совет, я буду очень довольна и благодарна вам от всей души.

Огромных вам кулинарных успехов, хороших мужчин и собственных достижений!

Любящий вас автор,

Юлия Шилова.

1. Секреты романтической кухни

Первое свидание у вас дома

Очень симпатичный человек ворвался в вашу жизнь, как майский ливень. Вы так взволнованы, что у вас замирает сердце. Он вам очень-очень нравится, и вы мучительно раздумываете, удобно ли будет пригласить его в гости?

Что же, если мужчина вам нравится и его поведение не вызывает подозрения, то, пожалуй, нет смысла тянуть с первым свиданием. Сами знаете, что мужчины нынче в дефиците, а польза в хозяйстве от них серьезная. Пока вы будете колебаться, на вашего избранника может положить глаз другая женщина. Так что не бойтесь сделать первый шаг.

Но помните, что завлечь мужчину в постель – дело нехитрое, и сегодня отнюдь не это является нашей целью. Мы хотим получить нечто большее, чем просто секс.

Нам нужна любовь – ведь мы ее заслуживаем! Мы хотим, чтобы нас ценили, чтобы за нас переживали, чтобы говорили о том, что любят нас, а без нас все валится из рук и рушится жизнь.

От первого свидания зависит то, как будут дальше развиваться отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому создайте в доме романтическую обстановку, приготовьте потрясающий ужин и займитесь собой. Только будьте аккуратнее в выборе одежды, духов и косметики. Вы же не хотите, чтобы у мужчины началась аллергия от ваших слишком ядреных духов! Да и макияж ядовито-кислотного цвета скорее отпугнет вашего кавалера, чем настроит на романтический лад.

Вы должны быть соблазнительной, но не вульгарной. В одежде важно выдержать общее впечатление пристойности, но с легким намеком на сексуальность. Если вы решите надеть платье с глубоким вырезом, то желательно, чтобы оно было длинным и закрывало ноги. Если же вы выбрали наряд с «глухим» верхом и высоким воротничком под горлышко, лучше, если юбка будет покороче.

Проще говоря, ваше целомудренное платье должно заставить мужчину весь вечер фантазировать на тему того, что скрывается под ним, а для этого какой-нибудь кусочек тела должен оставаться открытым, чтобы радовать мужской глаз и одновременно служить «наживкой», которая не дает воображению вашего избранника сорваться с «крючка». И, кстати, не забудьте о красивом нижнем белье.

Во-первых, само сознание того, что на вас надета дорогая и умопомрачительно сексуальная кружевная тряпочка, отражается на вашем поведении и придает вам невероятный эротический

шарм.

Ну, а во-вторых, романтический ужин на двоих в интимной обстановке – это такая непредсказуемая ситуация! Никогда не знаешь, чем закончится вечер…

Одним словом, сегодня вы встречаете мужчину во всеоружии. Он должен увидеть в вас королеву красоты, женственности и стиля. И не беда, если ваша внешность не соответствует модельным стандартам. Пустяки! Помните миф о Парисе?

Даже древнегреческие богини не могли решить, кто из них красивее, а ведь мы – земные женщины, и всегда найдутся сотни девушек, которые будут моложе, красивее и успешнее.

Да так ли это важно? Наша сила во внутренней красоте, в харизме, неординарности и сексуальности. И пусть мы не ходим по подиуму и не выигрываем различные конкурсы, но нам есть что сказать своему мужчине, и мы знаем, как его заполучить.

То, насколько серьезно мужчина к вам относится, можно узнать на первом же свидании. Загляните в его глаза. Если они полны восхищения – вы на верном пути.

Желаю удачи и держу за вас кулачки!

Романтическая атмосфера

В создании романтической атмосферы огромное значение имеют обстановка квартиры, освещение, музыка. Никакого раздражающего, яркого света! Только приглушенное интимное освещение – торшер, настенный светильник или настольная лампа. Помните, что вы будете выглядеть более выигрышно, если сядете спиной к источнику освещения.

Для создания романтической обстановки обязательно нужны свечи (желательно ароматические, с тонким фруктовым или цветочным ароматом) в красивых подсвечниках, но я советую зажигать их не заранее, а когда вечер уже начнется и вы сядете за стол.

Если вдруг по какой-то случайности «вступительная часть» вашей программы затянется, вид оплывших свечей с потеками воска внесет дисгармонию в облик изящно сервированного стола. Пустяк, но он способен испортить вам настроение – а уж этого сегодня вечером никак нельзя допускать!

Можно также ароматизировать комнату эфирными маслами жасмина или розы.

И конечно же необходимо правильно подобрать музыку. Лично я предпочитаю джаз – на мой взгляд, эта музыка как никакая другая способна создать романтическую атмосферу.

Конечно, у вас могут быть и другие музыкальные предпочтения – выбор за вами. Желательно, чтобы во время романтического вечера звучали легкие, проникновенные, сексуальные мелодии.

Если вы уже успели узнать, какая музыка нравится вашему избраннику, постарайтесь включить несколько композиций в музыкальное сопровождение вечера. А если к тому же ваши музыкальные вкусы совпадают – это просто замечательно!

Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним

Говорят, для того чтобы удержать мужчину, нужно стать для него незаменимой. Проще говоря – приручить его. Главная ошибка большинства женщин в том, что они пытаются перейти к дрессировке, когда мужчина еще не приручен.

Помните об этом и, пожалуйста, не спешите. Любой мужчина пугается напора. Учитесь ждать своего часа. А значит, наша задача – не отпугнуть мужчину и сделать так, чтобы этот первый совместный вечер не стал последним.

Итак, вы должны усвоить несколько нехитрых правил.

• Ни в коем случае не пейте слишком много спиртного. Поверьте, финал будет печальным.

• Не ведите себя как женщина на одну ночь. Пошлость и развязность приведут к тому, что вами просто воспользуются. Но и излишний консерватизм тоже может отпугнуть от вас мужчину. Так что постарайтесь избегать крайностей – сексуальность нужна, но ее должно быть в меру.

• Не будьте чрезмерно откровенны и не говорите мужчине лишнего, иначе он сразу настроится на отрицательную модель поведения. Мужчинам вообще не следует знать больше того, что им положено. И уж ни в коем случае не вздумайте рассказывать о своих бывших любовниках или муже, как бы вам ни хотелось на них пожаловаться. Вы ведь мудрая женщина и умеете с благодарностью вспоминать тех, кто был вам когда-то дорог. Даже если этот человек причинил вам чудовищную боль – мысленно скажите ему «спасибо» за то, что он сделал вас сильнее, и пожелайте ему счастья. И выбросьте его из головы.

• Не перебивайте собеседника, позвольте ему выговориться. Он это оценит. Одна из самых распространенных ошибок, которые допускают женщины в беседе, – говорить только о себе. Научитесь быть благородной собеседницей и постарайтесь разговорить своего гостя. Только не сидите с тупым лицом и не зевайте. Важно искренне заинтересоваться тем, что рассказывает вам мужчина, и показать ему эту заинтересованность. Если у вас получится, то следующее свидание вам обеспечено.

• Никогда не смейтесь над мужчиной – они это не любят.

• Если вы будете вскользь, ненавязчиво говорить мужчине, какой он необычный, приятный, сильный и красивый человек, эти комплименты помогут вам потихоньку привязать его к себе.

• Научитесь смотреть мужчине в глаза, не отводите взгляд в

сторону и уж тем более не краснейте. В разговоре почаще называйте его по имени. Перед первым свиданием постойте у зеркала и попытайтесь выработать в себе взгляд роковой женщины. Пусть ваш избранник увидит в ваших глазах то, чего нет больше ни у кого, – счастье, страсть, секс, хмель, колдовство. Такой взгляд способен растопить самые суровые глыбы льда.

• Мужчина будет заинтригован, если при разговоре вы будете как бы невзначай касаться его руки. Язык жестов вообще многое может сказать.

• Помните золотое правило: «лучше обнажить грудь, чем душу». Ваше декольте может быть сколь угодно рискованным, но душу обнажать не следует, иначе мужчина может в нее плюнуть.

• Будьте загадкой. Пусть ваш избранник увидит женщину, сотканную из тайн, тогда он непременно захочет их разгадать. Мужчина должен смаковать вас по глоточку, как игристое шампанское. Не позволяйте ему выпить все залпом.

• Ни в коем случае не спрашивайте о доходах мужчины, о том, сколько у него недвижимости и каков размер его банковского счета. В противном случае вы его больше никогда не увидите.

• Никогда не расспрашивайте мужчину о его бывших женах и подругах. Ему это будет неприятно, да и вам такая откровенность ни к чему. Многие женщины даже бывших пассий своего возлюбленного начинают воспринимать как соперниц, а ведь нет ничего глупее, чем ревновать к прошлому.

• Не стоит на первом свидании говорить, что вы устали от одиночества и мечтаете выйти замуж, – так вы спугнете своего избранника и больше никогда его не увидите. Мужчины дорожат своей свободой и очень боятся ее потерять. Никаких намеков на брачные узы! Дайте понять, что вы счастливы и свободны.

• Покажите мужчине, что вы не лишены чувства юмора. Постарайтесь рассмешить его и отвлечь от проблем. Пусть атмосфера на первом свидании будет легкой и непринужденной.

На первом свидании вам предстоит сыграть роль разведчика, который хочет узнать как можно больше и сделать для себя важные выводы. Именно сейчас вы должны постараться понять характер своего гостя и его жизненную позицию, а также то, насколько он галантен и воспитан и стоит ли вообще продолжать с ним отношения. Слушайте свою интуицию – в любовных делах она редко подводит. Ваши ощущения сегодня играют очень важную роль.

Надеюсь, вы не готовили для этого свидания специальную речь. Излишняя продуманность может все только испортить.

Пусть вечер идет спонтанно, не по расписанию. Главное, как я уже сказала, – слушать свой внутренний голос.

Не вздумайте переживать по поводу того, как вы выглядите, и ежеминутно проверять, не разлохматилась ли ваша прическа. Если вы начнете нервничать, то о романтической обстановке можно будет сразу забыть. Не забивайте себе голову подобной ерундой! Вы должны любить себя независимо от того, как вы выглядите и что на вас надето.

Наслаждайтесь этим чудесным вечером, приятной атмосферой, сидящим напротив мужчиной, и пусть никакие лишние мелочи и сомнения не терзают вашу душу.

Помните, о чем мы с вами только что говорили? Больше слушайте мужчину, старайтесь его разговорить. Ни в коем случае не «грузите» его своими проблемами. Пусть он поделится с вами рассказом о жизненных тяготах, а вы постарайтесь его поддержать и стать хоть какой то отдушиной.

Только не считайте мужчину эгоистом, если на первом свидании он постоянно говорит о себе. Улыбайтесь и знайте – вы на верном пути. Придет время, когда ваш избранник с радостью возложит на свои плечи часть ваших проблем, но это будет не сразу. На начальном этапе вы должны заботиться о нем и внимательно его слушать. Все это будет вознаграждено.

Купаясь в волнах восхищения, идущих от вашего избранника, и слушая его комплименты, будьте спокойны и расслабленны. Не ломайте голову, гадая, насколько далеко зайдет этот вечер и что делать, если мужчина захочет поцелуев или чего-то большего. На то они и мужчины, чтобы этого хотеть, а вот идти у них на поводу или нет – это только ваш выбор.

В ходе свидания вы можете почувствовать, что мужчина груб, скуп, жаден или самовлюблен, одним словом – что это «не ваш кадр». В таком случае сделайте вид, что вам срочно нужно позвонить. После имитации звонка скажите этому любителю встреч на женской территории, что вам, к сожалению, нужно прямо сейчас отъехать по делам и вы обязательно встретитесь в следующий раз.

Не стоит с ходу говорить, что следующего раза не будет, – это прозвучит слишком резко. Вы объясните все потом, когда ваш несостоявшийся кавалер перезвонит вам по телефону. Не расстраивайтесь. Можно даже считать, что вам в чем-то повезло. Лучше разочароваться сразу, по крайней мере это не так больно.

А если вы беспокоитесь, чтобы не пропала приготовленная еда, то пригласите к себе подруг и устройте девичник. Ведь нам, девушкам, всегда есть о чем поговорить…

Только не думайте, что вы в чем-то виноваты, и ни в коем

случае не занимайтесь самоистязанием. Сегодня вы остались одна только потому, что достойны большего. Не должны же вы соглашаться абы на что. Вообще, приучитесь никогда себя не ругать.

Поверьте, всегда найдется масса «доброжелателей», которые сделают это за вас. Влюбитесь в себя и поймите, что вы особенная. Помните, что настоящая любовь может вырасти только на хорошо удобренной почве прошлых неудачных отношений. А значит, ваше счастье еще впереди.

Блюда для романтического ужина

Романтический ужин должен быть легким и нежным, как и отношения влюбленных. При приготовлении блюд используйте как можно меньше лука и чеснока, а лучше постараться и вовсе обойтись без них. Ведь, может быть, вам придется целоваться или даже решиться на нечто большее.

Исключите обильную и жирную пищу. После ужина вы и ваш избранник должны быть полны энергии, а не тратить все силы организма на переваривание. Хорошо бы приготовить что-нибудь оригинальное или даже экзотическое.

Если мужчина заходит на кухню с улыбкой, а на вас весь вечер смотрит с обожанием, то знайте – ужин удался. И не забывайте говорить своему избраннику, как называется то или иное блюдо. Это добавит вам очарования в его глазах.

Я составила для вас два варианта меню романтического ужина. Какой вам больше по душе – решайте сами.

Вариант 1

Салат «Райское блаженство»

2 апельсина, 1 баночка консервированных ананасов, 1 лимон, 3 помидора, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. имбиря, по ½ ч. л. корицы и кардамона, соль, сахар, листья салата.

Кусочки ананасов откинуть на дуршлаг, чтобы слить жидкость – она вам не понадобится.

Очистить апельсины от кожуры и разделить на дольки. Крупные дольки разрезать пополам поперек.

Нарезать небольшими дольками помидоры.

Ананасы, апельсины и помидоры выложить в глубокую посуду и тщательно перемешать.

Приготовить соус: смешать сметану с имбирем, корицей и кардамоном, добавить соль и сахар по вкусу, хорошо перемешать и охладить.

На дно большой красивой тарелки положите листья салата, на них горкой – смесь апельсинов, ананасов и помидоров.

Полейте сверху приготовленным соусом.

Цыпленок в апельсинах «Золотой петушок»

1 цыпленок-бройлер, 1 стакан нарезанных консервированных

абрикосов, 1/3 стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу, 2 ч. л. мелко натертой цедры апельсина, 2 луковицы, 500 г. капусты-брокколи, 1 мандарин, ½ апельсина для украшения, несколько веточек кудрявой петрушки.

В кастрюле смешать абрикосы, апельсиновую цедру, яблочный уксус, соль и перец.

Каждую луковицу разрезать на 4 части.

Цыпленка разрубить на 4 части, выложить на противень и положить рядом четвертинки луковиц.

Покрыть цыпленка абрикосовой массой и запекать в духовке 50 минут. Если цыпленок слишком жирный, во время запекания его нужно поливать водой.

Брокколи разобрать на отдельные соцветия и приготовить на пару. Мандарин и половинку апельсина нарезать кружочками.

Готовую птицу и гарнир выложить на красивое блюдо, украсить кружками апельсина, мандарина и веточками петрушки.

Выглядит потрясающе, не правда ли?

Мороженое с изюмом и цукатами «Сладкая парочка»

800 г. сливочного мороженого, 50 г. цукатов, 50 г. изюма без косточек, 50 г. любого жидкого варенья.

Дать мороженому постоять при комнатной температуре, чтобы оно слегка размягчилось.

Добавить тщательно промытый изюм и цукаты, все хорошо перемешать.

Получившейся массе придать форму шариков, разложить по креманкам, полить вареньем.

Вариант 2

Салат «Тропический поцелуй»

1 ананас, 4 персика, 1 стакан клубники, 200 г. креветок, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, соль, щепотка корицы.

Разрезать пополам ананас и выбрать из него часть мякоти.

Персики разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать дольками.

Ягоды клубники разрезать пополам.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить.

Уложить в половинки ананаса готовые креветки, рядом половинки клубники, дольки персиков.

Растереть сметану с сахарным песком и корицей и полить креветки.

Сочная индейка в лимонном соку

1 индейка, 70 г. сливочного масла, 50 г. копченого шпика, 1 лимон, 150 г. репчатого лука, 100 г. миндаля, 100 г. изюма, 1 небольшое яблоко, 100 г. пшеничного хлеба, 50 г. печени индейки, 1 ч. л. паприки, черный молотый перец, сок лимона, соль по вкусу.

Шпик нарезать и вытопить.

Поперчить и посолить тушку индейки снаружи и внутри.

Печень индейки нарезать.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растопленном шпике.

Миндаль нарезать, яблоко нарезать кубиками, лимон мелко нарезать или измельчить в блендере.

Белый хлеб нарезать кубиками и подсушить, затем смешать его с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, лимоном и обжаренным луком.

Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку.

Растопить сливочное масло, добавить лимонный сок и паприку.

Индейку обмазать подготовленной смесью, завернуть в фольгу и жарить в духовке 3 часа.

За 40 минут до приготовления фольгу снять.

Для особой пикантности перед подачей индейки на стол можно украсить ее веточками укропа, кружочками мандарина и апельсина и свежими ягодами.

Мороженое «Тутти-фрутти»

1 брикет сливочного мороженого, 1 апельсин, 2 киви, 1 банан.

Мороженому придать форму шариков и разложить по креманкам.

Банан очистить от кожуры и разрезать пополам.

Апельсин и киви очистить, апельсин разделить на дольки, киви нарезать кружочками.

С одной стороны шариков положить по половинке банана, а с другой кружочки киви и дольки апельсина.

Можно украсить этот десерт взбитыми сливками, посыпать кокосовой стружкой или тертым шоколадом.

Кулинарный приворот

Покорять мужчину за столом – наша основная задача. Важно уметь делать не только сексуальную привязку, но и кулинарную. Пусть другие варят какие-то зелья, травятся сами и травят своих партнеров. Нам это совершенно не нужно. Мы можем приворожить любого при помощи необыкновенно вкусных блюд.

Поэтому давайте сразу договоримся, что всяческие сомнительно пахнущие настои из непонятных трав и корней – не для нас. Уверяю вас, самые быстродействующие средства кулинарной магии – это фрукты и ягоды. Перед этим душистым чудом не устоит ни один мужчина.

Яблоко во многих культурах символизирует соблазн, обольщение, плодородие, любовь, радость и познание. Ева предложила Адаму яблоко, перед которым он не смог устоять. В русской сказке царь-отец отправляет сыновей за молодильными яблоками. Древнегреческие богини Гера – супруга Зевса, Афродита – богиня любви и Афина – богиня мудрости поспорили за золотое яблоко с надписью «Прекраснейшей». Греки считали, что этот фрукт несет в себе энергию Венеры, поэтому почаще используйте яблоки в своей кулинарии – они способны сделать магическим любое блюдо.

«Яблочный приворот»

4 яблока, 1 стакан изюма без косточек, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. корицы.

Изюм промыть и залить кипятком на 10 минут.

Из яблок удалить сердцевину.

Разбухший изюм смешать с медом.

Яблоки начинить полученной массой, поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Готовые яблоки выложить на красивое блюдо, посыпать корицей и подать на десерт.

Виноград, священное растение Диониса, символизирует жизнь, радость, веселье, молодость и плодородие. За ягодами винограда закрепилась стойкая репутация любовного приворота. Собирая любимого в командировку, незаметно положите ему в карман крошечный пакетик с изюмом. Моя бабушка говорила, что изюм будет оберегать ваши отношения и послужит залогом того, что на других женщин ваш мужчина и не взглянет. А для полной уверенности угостите милого перед поездкой

свежеприготовленным виноградным соком.

А что же делать, если на вашем пути, не дай бог, встретилась соперница? Опыт наших бабушек говорит, что в этом случае нужно пригласить разлучницу в гости и накормить черным виноградом. Вот увидите, она очень быстро оставит в покое вашего мужчину.

«Виноградный приворот»

500 г. винограда без косточек, 1 стакан сметаны, ½ стакана сгущенного молока с сахаром, листья салата.

Виноград ополоснуть и отделить ягоды от веточек.

Сметану смешать со сгущенным молоком, залить этой смесью ягоды винограда, осторожно перемешать и поставить в холодильник на 15–20 минут.

При подаче выложить в салатник, выстеленный листьями салата.

Щедро украшайте приготовленные вами блюда спелыми зернами граната – он активизирует влечение мужчины к женщине.

Какая же романтика без нежности и эмоционального подъема? Вы наверняка знаете, что большинство наших эмоций регулируются гормонами. За хорошее настроение в организме человека «отвечает» гормон серотонин (его еще называют гормоном радости), а за нежную привязанность – окситоцин (гормон заботы и любви). Немецкие ученые доказали, что шоколад, бананы и авокадо стимулируют выработку обоих этих гормонов. Поэтому почаще угощайте своего избранника шоколадками.

Если же вы хотите побаловать любимого каким-нибудь экзотическим блюдом, зайдите в супермаркет и купите авокадо.

Салат, рецепт которого я привожу ниже, не только обладает нежным и тонким вкусом, но и очень полезен. Это блюдо израильской кухни. Я обожаю этот салат и часто готовлю его для праздничного стола. А самое главное – на его приготовление уходит всего 15 минут! Так что – дерзайте. Быстро, оригинально и невероятно вкусно!

Салат с авокадо «Наваждение»

1 авокадо среднего размера, 1 средний огурец, 1 небольшая луковица, майонез, укроп, соль по вкусу.

Авокадо и огурец нарезать кубиками.

Лук и укроп мелко нарезать.

Все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом.

Что лучше всего пить в романтической атмосфере? На мой взгляд – шампанское, воспетый поэтами искрометный нектар любви. Строго говоря, шампанское представляет собой смесь углекислого газа и виноградной фруктозы. Оно быстро всасывается в кровь и вызывает сексуальные фантазии, которые хочется побыстрее воплотить в жизнь. Поэтому советую вам ответственно подойти к вопросу и заранее определить – настолько ли сильно вам нравится сидящий перед вами мужчина, чтобы лечь с ним в постель на первом же свидании?

Может, все-таки лучше подождать второго? А может… а может, к черту все эти придуманные условности?!

И вот еще что, мои дорогие… Наша задача – не только сделать мужчине кулинарную привязку, но и приучить его есть только из наших рук. Никаких посторонних любительниц кулинарии! Мы можем не только утолить его кулинарную страсть, но и возбудить ее. Тогда, даже если кто и поманит вашего милого сладким пряником и сочной котлеткой, он не пойдет. Зачем? Ведь у вас он может получить все – и даже больше.

Столовый этикет

Я считаю, что даже на романтическом свидании следует соблюдать правила этикета. Поверьте, вы только выиграете от этого в глазах мужчины.

Если вечер будет организован на высоком уровне, это произведет очень сильное впечатление.

Итак, вам следует сервировать стол на две персоны. Не пугайтесь, здесь нет ничего сложного. Для начала стол нужно покрыть белоснежной накрахмаленной скатертью.

На середину стола поставьте свечи в подсвечниках и вазу с фруктами. Так стол будет выглядеть празднично и романтично. Рядом разместите красивую хлебницу с тонко нарезанным хлебом и прибор для специй, можно поставить небольшой изящный кувшинчик для соуса.

Несомненно, лучшее украшение любого стола – живые цветы. Я очень надеюсь, что ваш гость придет к вам с красивым букетом. Если же он явился с пустыми руками, то это уже звоночек – возможно, этот человек не лучший вариант для дальнейших встреч. Не стоит тратить чувства и продукты на ленивых, жадных и расчетливых мужчин.

Если мужчина принес одну-единственную розу, на мой взгляд, это также характеризует его не с лучшей стороны. Не знаю как вас, а меня такое отношение всегда унижало. Это называется «пустить пыль в глаза». Вроде бы и знак внимания оказал, и в то же время особо не потратился. Все равно что вы, когда он сядет за накрытый вами стол и будет, глотая слюни, смотреть жадными глазами на аппетитную индейку с румяной золотистой корочкой, отрежете маленький кусочек крылышка и протянете ему. Ох уж эти мужчины! Идешь к женщине – потратьсяна букет цветов, не убивай с ходу своей расчетливостью и патологической скупостью, хоть один-единственный раз произведи хорошее впечатление… Не хочу думать плохо о всех представителях сильного пола, но некоторые экземпляры совершают такие поступки, что даже мне становится стыдно.

Однако не будем о плохом! Нам еще нужно закончить сервировку.

Поставьте друг напротив друга две широкие тарелки, а на них – закусочные. Справа от каждой тарелки положите нож (не забывайте, что он должен быть повернут заточенной стороной к тарелке), слева – вилку. Столовые приборы для десерта разместите перед тарелкой.

Традиционно для романтического ужина принято

использовать посуду классического дизайна, белую или с цветочным рисунком. Конечно, вам никто не мешает творчески подойти к задаче сервировки, но будьте внимательны!

Главное, чтобы стол был сервирован красиво, празднично и аккуратно. Хороший вкус – непременное и обязательное условие.

Перед тарелкой и чуть правее ее поставьте фужер или рюмку. Хорошо, если вы успели узнать алкогольные предпочтения своего гостя и подобрали напитки в соответствии с ними. Однако все же будет лучше, если на первом свидании на столе будет стоять бутылка шампанского, а не графин с водкой. Всему свое время.

На закусочные тарелки положите красиво сложенные льняные салфетки. Также на столе должны присутствовать бумажные салфетки.

Вот и все! Стол накрыт.

Если вы хотите сделать так, чтобы мужчина не сомневался в вашей воспитанности и манерах, и оставить о себе самое лучшее впечатление, пожалуйста, соблюдайте несколько элементарных правил.

• Сядьте так, чтобы вам не пришлось сутулиться. Салфетку разверните и положите на колени.

• В процессе еды не наклоняйтесь низко над тарелкой. Держите спину прямо.

• Не следует запивать непрожеванную пищу. Прожуйте, проглотите, промокните губы бумажной салфеткой и только после этого пейте. Никогда не разговаривайте и не смейтесь с полным ртом.

• Не ставьте локти на стол и не растопыривайте их в стороны.

• Суп едят с края ложки, поднося ее параллельно ко рту. Если суп горячий, подождите, пока жидкость в ложке остынет, только не прихлебывайте и уж тем более не чавкайте. А если начал чавкать сидящий напротив вас мужчина – это уже звоночек о его воспитании. Даже если сейчас это вас рассмешило, поверьте, придет время, и эта привычка станет вас дико раздражать.

• Не нужно наклонять тарелку, чтобы постараться доесть весь суп до последней капли. Если и останется на донышке несколько ложек жидкости, не страшно.

• Если вы подали к столу бульон в специальных больших чашках, то его можно пить прямо из чашки, как чай. Только держите чашку левой рукой.

• Хлеб можно и нужно брать руками. Иногда я замечаю, что некоторые люди берут хлеб вилкой. Честно говоря, это вызывает у меня недоумение.

• Мясо едят при помощи вилки и ножа. Не принято сразу нарезать весь кусок, лежащий на тарелке. Постепенно отрезайте

маленькие кусочки.

• Бисквитные торты и пирожные с кремом едят специальной десертной ложечкой. Песочные и слоеные торты едят ножом и вилкой, отрезая по кусочку.

• Бананы лучше всего есть вилкой. Очистите банан, положите на тарелку и отрезайте от него по кусочку десертным ножом.

• С апельсинов срезают верхнюю часть кожуры, надрезают вдоль на несколько частей, очищают и делят на дольки.

• Персики берут рукой, затем разрезают ножом пополам, при помощи ножа и вилки удаляют косточку, а мякоть нарезают дольками. Сливы и абрикосы можно есть руками. Разломите их пополам и выньте косточку. Крупные сливы и абрикосы лучше разрезать ножом.

• Если в конце ужина вы будете подавать чай или кофе, сливки подайте отдельно.

Что же, со столовым этикетом мы в общих чертах разобрались. Дальше нам предстоит очень важный разговор.

Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак

Наконец мы подошли к самому ответственному моменту. Романтический ужин подошел к концу, и мужчина пригласил вас на танец. Танец – это своеобразная форма ухаживания и, если хотите, соблазнения. Под влиянием музыки всегда возникает первичный эротический настрой.

Оказавшись в мужских объятиях, не теряйте голову, а лучше отметьте про себя, движутся ли ваши тела в унисон, или каждый из вас слышит свою музыку…

Первый страстный и продолжительный поцелуй свидетельствует о том, что двое делают первый шаг к интимной близости. Между прочим, по поцелую уже можно прогнозировать дальнейшее сексуальное поведение партнера. Именно поцелуи, а не секс, являются признаками чувственных отношений.

Ваши поцелуи становятся все жарче, напряжение нарастает. Мужчина, которого вы сегодня пригласили в гости, чертовски хорош, но он так спешит с сексом! Вы спрашиваете меня, отказывать ему или нет? С удовольствием вам отвечу.

Если вы знакомы всего один день, не стоит оставлять мужчину на ночь. В конце концов, вы ничего о нем не знаете. Вдруг он профессиональный ловелас, который воспользуется вашим доверием, получит желаемое и пойдет дальше? Хотя я сильно сомневаюсь, что вы способны привести случайного знакомого к себе домой. Вы же мудрая женщина и прекрасно знаете, как это опасно и какие нежелательные последствия может иметь. Так что вариант с приглашением в дом незнакомца мы даже не будем рассматривать.

Если до того, как пригласить мужчину в гости, вы уже встречались с ним некоторое время, то вы уже успели составить о нем впечатление и решить – это ложный герой вашего романа или все-таки настоящий. Но все же помните – мужчины любят завоевывать и сильнее всего дорожат тем, что далось им с наибольшим трудом.

Не приучайте мужчин к тому, что им все дается легко. Пусть они добиваются нас и совершают подвиги. Секс в самом начале отношений может помешать их успешному развитию, хотя точных правил здесь нет и быть не может. Никто не знает заранее, как повернется та или иная ситуация.

Главное – не потерять уважение мужчины утром и ни в коем

случае не жалеть о случившемся.

Одним словом, не вздумайте ложиться в постель с мужчиной только потому, что он этого хочет. Вы сами должны хотеть дальнейшего развития отношений. Если же вы еще не готовы, не бойтесь сказать «нет».

Довольно распространенная женская ошибка состоит в том, что женщина не умеет или боится сказать мужчине «нет». Неплохо бы научиться! Вполне возможно, что чересчур активный кавалер просто хочет поставить галочку в свой донжуанский список и больше не тратить время на ухаживания. Не позволяйте, чтобы вами манипулировали, как марионеткой, и откровенно пользовались в своих интересах. Вам нужен серьезный человек с долгосрочными обязательствами.

К тому же не забывайте, что мужчина, который слишком быстро загорается, может так же быстро и перегореть. Если на первом свидании вы слышите признание в любви, вполне возможно, что ваш гость с такой же легкостью говорил эти слова уже многим женщинам.

Настоящий мужчина знает, что невозможно сию минуту получить то, что захотел. Он никогда не будет давить на женщину, а всегда поймет и примет ее отказ, согласившись с тем, что ложиться в постель на первом свидании – не ваша норма жизни. То, что вы сейчас отказываете ему в близости, не значит, что вы его отвергаете. Это ваша жизнь, ваш дом и ваш мир. Вы имеете полное право поступать так, как вам хочется.

И, надеюсь, у вас хватит здравого смысла оценить по достоинству мужчину, который и сам не торопит развитие отношений.

Но, предположим, вы все же решили для себя, что хотите этого мужчину сейчас и немедленно. Он почувствовал ваш сексуальный призыв и, подхватив вас на руки, отнес в спальню.

Я желаю вам, чтобы эта ночь была нежна и волшебна, а ваш избранник оказался потрясающим, страстным любовником. Сегодня вы окончательно убедитесь в том, подходите вы друг другу в постели или нет. Именно в эту ночь вы испытаете самые сильные эмоции и самое сильное ощущение счастья.

А теперь самое главное.

Если на первом свидании ваш кавалер отказывается от презерватива, мотивируя это тем, что он недавно сдавал анализы и здоров как младенец, плюс к тому не любит секс в презервативе, немедленно выставляйте его за дверь. Поверьте, это не ваш вариант. Презерватив во время первого секса – это закон. Ни один мужчина не стоит того, чтобы из-за него так рисковать. Пусть катится ко всем чертям. Ваша жизнь намного дороже.

Полным-полно мужчин, которые и не подозревают о своей болезни, но немало и тех, которые все знают и от отчаяния сознательно заражают других. Поэтому заранее позаботьтесь о презервативах, на случай если ваш избранник их не принесет с собой.

Я знаю, что многие девушки обижаются, если мужчина приходит на первое свидание с презервативом в кармане. Мол, если он его взял, значит, уверен, что близость случится, а откуда такая уверенность? Милые девушки! Не стоит так предвзято относиться к мужчинам. Вас же никто ни к чему не принуждает. Мы уже говорили, что если вы не готовы к близости, то имеете полное право отказать. Не так уж трудно открыть рот и сказать «нет». Ваш мужчина как пришел с презервативом, так с ним и уйдет. Оставит для другого, более удобного случая, когда вы будете готовы к продолжению отношений. Так что, если мужчина пришел к вам «во всеоружии», отнеситесь к этому положительно. Это говорит о том, что у него есть мозги и он думает о безопасности.

Если вы не спугнули мужчину на первом свидании, то это не значит, что вы не спугнете его в первую ночь. Не стоит сразу рассказывать мужчине обо всех своих сексуальных предпочтениях и уж тем более их показывать. Ведь у вас все только начинается. Если вы оба настроены на продолжительные отношения, у вас будет возможность сделать это чуть позже. То, что для одного человека в постели – норма, другому может показаться верхом неприличия или даже извращением. Так что никаких сексуальных игр и предложений заняться чем-нибудь «эдаким». Всему свое время. Потерпите.

Не стоит также устраивать сегодня сеанс стриптиза или эротического массажа. Не сбрасывайте со счетов мужские предубеждения – мол, порядочные дамы себя так не ведут. Поверьте, у вас еще будет масса возможностей показать себя во всей красе и сделать мужчине сексуальную привязку. Когда ваши отношения перейдут в другую фазу и станут более стабильными, и стриптиз, и массаж будут восприниматься «на ура», но только не в эту ночь. Побольше поцелуев, ласк и искреннего выражения своих чувств.

Если вы хотите доставить мужчине наслаждение и заняться с ним оральным сексом, не стоит спрашивать, хочет он этого или нет. Он может посмотреть на вас, как на уличную девку, предлагающую свои услуги. Будет лучше, если все получится как бы само собой.

Первый секс должен быть искренним и красивым. Не молчите, а то ваш партнер не поймет, хорошо вам с ним или нет.

Говорите ему о том, как вам хорошо, какой он классный, замечательный, сексуальный и какое неземное наслаждение он может доставить женщине.

Помните, что мужчины не только любят комплименты, они в них нуждаются. Единственное условие – ваши слова должны быть искренними и идти от чистого сердца. Если вам хочется покричать, то кричите, только не слишком громко, чтобы не напугать партнера.

В сексе женщину привлекает эмоциональная близость, а мужчину физическое наслаждение, так постарайтесь ему его доставить. Будьте естественной и раскрепощенной и отдавайтесь страсти на полную катушку.

Приложите все усилия, чтобы эта ночь осталась для вас незабываемой. Истощите мужчину физически, чтобы у него не было сил добраться до дома. Пусть остается на ночь, а утром его будет ждать вкусный завтрак.

И вот еще что… Если ваш мужчина оказался в постели не на высоте, то ни в коем случае не смейтесь над ним, не указывайте на ошибки и не говорите, что он плохой любовник. Воздержитесь от каких-либо комментариев и рекомендаций. Лучше поцелуйте его, успокойте и скажите, что у вас все будет хорошо. Он просто сильно переволновался, ведь такая женщина рядом…

Если ваш избранник женат, то это отдельный и долгий разговор. Я, конечно, понимаю, что любовь не выбирает ни свободных мужчин, ни свободных женщин, но поверьте, женатый мужчина – не самый лучший вариант партнера, даже если у него есть возможность остаться на ночь. Сложно иметь отношения с мужчиной, которого приходится делить с другой женщиной, а от игры «Я лучше, чем твоя жена» устаешь очень быстро. Счастье с женатым – несладкое.

Если же вы все-таки решили продолжать отношения с женатым мужчиной, запомните эти заповеди.

• Если женатый мужчина заводит любовницу, то это вовсе не значит, что он хочет развестись с женой. Очень часто любовница бывает нужна ему для того, чтобы потешить самолюбие и повысить самооценку. Многим мужчинам льстит, когда их любят сразу две женщины. Не забывайте также, что от природы все мужчины полигамны.

• Если ваш партнер уверяет вас в том, что он несчастен в браке с женой, не спешите ему верить. Это не всегда правда.

• Ситуация, когда мужчина не уходит из семьи и создает видимость нормальных отношений «ради детей», может длиться годами. В качестве будущего мужа такой мужчина абсолютно бесперспективен.

• Не ставьте мужчину перед выбором «я или она». Выбор может быть не в вашу пользу.

• Никогда не старайтесь вызвать у мужчины чувство вины. Если эти отношения для вас мучительны, то стоит ли их продолжать? А если вы все понимаете, но не рвете с мужчиной, то в чем его вина?

• Никогда не расспрашивайте своего любовника о его жене, теще и детях. Иначе вы превратитесь в жилетку для слез.

• Отношения с женатым мужчиной стройте так, как будто его жены для вас не существует. Его жена – это его проблема, а никак не ваша. Если вы хотите куда-то пойти вечером, а он не может, отправляйтесь в одиночестве или возьмите подругу. Не сидите дома из-за того, что вашего любовника сегодня нет рядом. Совместные ночи должны быть обязательно. Без них никуда. Воспринимайте их как нечто само собой разумеющееся, а не как одолжение со стороны мужчины.

• Ваш мужчина должен знать, как он вам дорог, но при этом понимать, что у вас есть свободное время, принадлежащее только вам. Возможно, вы захотите устроить свою личную жизнь – ведь его жизнь устроена. Если такая позиция не устраивает вашего мужчину, вам лучше расстаться. В противном случае вы рискуете остаться вечной любовницей.

• Основная проблема любовниц состоит в том, что они сразу начинают играть по предложенным правилам. Но это игра в одни ворота. Отношения с женатым мужчиной вообще далеки от отношений двух равных партнеров. Вы просто послушная пешка без права голоса и собственных взглядов. Не имея собственной жизни, вы начинаете жить чужой и, отдавая всю себя без остатка, довольствуетесь крохами. Не соглашайтесь на эту роль.

• Есть множество девушек, которые стали вечными любовницами. Их годами и не зовут замуж, и не отпускают. Их называют вторыми женами. Мужчина полностью контролирует их жизнь, мысли и чувства, а они не в силах ничего изменить. Неужели вас устроит такая судьба? Поймите, что женатый мужчина – это статья расхода. Расхода ваших лет.

• Если вы захотите отбить мужчину, не считайте его жену злобной мегерой, если она всеми способами пытается удержать мужа. Вовсе нет. Она тоже его любит, не забывайте об этом.

• Ничто так сильно не понижает женскую самооценку, как связь с женатым мужчиной. Лучше оставаться одной, пока не найдется человек, который способен по-настоящему вас оценить.

• В отношениях всегда должна быть перспектива. Если ее нет, то соберите волю в кулак и найдите в себе силы морально отпустить человека. Больше любви к самой себе! Поймите, что

впереди много нового и интересного, что у вас есть крылья. Просто вы о них забыли. Мир полон холостых мужчин, и этот мир лежит только у ваших ног!

В общем, с женатыми мужчинами все понятно. Ничего нового я вам не скажу.

Давайте лучше поговорим об утре, когда вы проснетесь в одной постели. Многим знакома такая проблема: есть с кем спать, а просыпаться не с кем. У вас обоих может возникнуть чувство неловкости. Поэтому к утру необходимо подготовиться морально. Избавьтесь от предрассудков. Вам нечего стесняться и не за что себя корить. Чтобы облегчить себе жизнь, научитесь думать как мужчина. В конце концов, ничего страшного не произошло. Вы хотели этого мужчину, и вы его получили. Он восхитительный, секс с ним восхитительный, и весь этот мир тоже восхитительный! Волноваться не о чем. Не забивайте себе голову разными пустяками вроде целлюлита, обвисшего животика или маленькой груди. Не твердите себе, что вы не готовы к тому, чтобы мужчина увидел вас при дневном свете. Отбросьте все комплексы. Они реально мешают жить. Полюбите ваше тело, каким бы оно ни было, ведь это – воплощение вашей женственности. Наденьте симпатичный халатик, приготовьте своему избраннику аппетитный завтрак и принесите на подносе в постель. Поверьте, ваш партнер это оценит.

И еще. Ни в коем случае не произносите следующие фразы:

– Милый, оставайся у меня на всю жизнь.

– Когда пойдем знакомиться с моими родителями?

– Знаешь, не знаю, что на меня нашло, но мне так захотелось замуж.

– Давай встретим вместе старость.

– Знаешь, тут недалеко в магазинчике продается бриллиантовое колечко. Я так мечтаю его купить.

– Милый, а ты меня любишь?

Это непростительная ошибка. Вы рискуете больше никогда не увидеть этого мужчину.

Если после первого секса вы начнете намекать мужчине на деньги или дорогие подарки, вы тоже можете заранее с ним попрощаться. Также категорически запрещается говорить про замужество и будущих детей. Многие мужчины до смерти боятся потерять свою свободу, а если кто-то нахрапом вторгается в их личную жизнь, они тут же занимают оборонительную позицию и ищут пути к отступлению. Если вы после первой же ночи станете относиться к мужчине, как к претенденту на свою руку и сердце,

он решит, что его хотят заманить в ловушку, и сбежит. Действуйте от обратного. Всем своим видом показывайте, что замужество пока не входит в ваши планы. Сыграйте по его правилам и усыпите его бдительность. Пусть все будет так, как он хочет. Придет время, и он сам не заметит, как окажется загнанным в угол, а вы сверху накроете его колпаком.

Добиваться мужской привязанности нужно постепенно. Это целая наука. Возможно, я посвящу этому еще одну книгу. Пока же скажу, что если вы дадите понять своему избраннику, что он свободен и волен в своих поступках, это будет первым шагом к его приручению. Вы станете для него особенной, потому что умеете нарушать привычный ход вещей. Поняв, что его свободе ничто не угрожает, мужчина расслабится и снимет оборону, а вы сможете довести его до точки, из которой нет возврата, и сделать так, чтобы он считал минуты до следующей встречи с вами. Вы не вешаетесь на шею мужчинам и не попадаете от них в зависимость, потому что вы – личность. Женщина должна быть личностью, как с мужчиной, так и без него, и тогда ваш избранник сам начнет вас добиваться и будет готов на все, лишь бы не потерять такое чудо, как вы.

Хочу вас предостеречь: если после первой ночи мужчина говорит, что любит вас, не обольщайтесь. Может, он действительно влюблен, а может, просто благодарит вас за прекрасный секс. Любовь и привязанность не приходят за одну ночь. Но мы не боимся. Мы просто будем идти к намеченной цели, даже если этой целью будет приглянувшийся нам мужчина.

2. Секреты эротической кухни

Эротическое свидание

Эта встреча должна стать потрясающей. Сегодня вы хотите превратить свидание в настоящую эротическую сказку. Это будет особый чувственный вечер и незабываемая ночь любви, которая принесет вам ни с чем не сравнимые ощущения, ночь милых развлечений и бурных забав… В эту ночь никто не осудит вас, если вы станете дрянной девчонкой в постели. Сегодня вы сможете быть разной: тихой, скромной, страстной, буйной и безудержной, – и воплотить в жизнь свои самые потаенные мечты и смелые, необузданные фантазии. Вы заслужили то, чтобы чувствовать секс всем своим телом, и сегодня, как никогда, уверены в своей притягательности. И это замечательно, что вы умеете получать удовольствие не только от жизни, но и от секса. В конце концов, ни для кого ни секрет, что секс очень полезен для здоровья и продлевает нам жизнь.

Теперь самое время создать в своем доме не только романтическую, но и эротическую атмосферу. Сегодня вы не просто личность – вы сексуальная личность. Вы уже полны эротических фантазий и представляете, как ваш любимый еще с порога будет пожирать вас глазами. Вполне возможно, что именно от этой встречи будет зависеть ваше дальнейшее сексуальное будущее. Ведь сегодня вы стоите на пороге новых открытий, которые не смогут оставить равнодушными ни вас, ни вашего любимого человека.

Увы, но наша жизнь так устроена, что через некоторое время после первой горячей влюбленности люди привыкают друг к другу и уже не испытывают такого волнения при встречах, а секс становится рутинным и предсказуемым. Мы все получаем удовлетворение, благодарим любимых, но забываем, что такое страсть. А сегодня у вас есть возможность получить волнующий секс и надолго его запомнить.

Чем удивить любимого человека

Известно, что запахи сильно влияют на сексуальность мужчин. Самые знаменитые в истории обольстительницы умело использовали силу аромата, чтобы повлиять на чувственность своих избранников. Давайте и мы последуем их примеру.

Для подготовки к потрясающему эротическому свиданию обычной косметики недостаточно. Нам с вами понадобится так называемая интимная косметика – туалетная вода или духи с феромонами. Феромоны – это натуральные биологически активные вещества, запах которых неотразимо действует на представителей противоположного пола. Всего несколько капель на запястья, шею и область за ушами – и ваш партнер будет сходить с ума от желания. Запах духов с феромонами распалит его страсть и невероятно усилит возбуждение.

Вы спросите меня, где же взять такие духи? Что ж, придется перебороть чувство неловкости и прогуляться в секс-шоп. Можно еще обратиться к услугам виртуального магазина интимных товаров – на просторах Интернета их множество. Правда, преимущество «обычного» магазина в том, что вы можете понюхать все предлагаемые духи и выбрать те, что вам больше всего понравятся, а не покупать наугад, ориентируясь лишь на название.

Итак, после того как вы выбрали и купили для себя духи с феромонами, постарайтесь наносить их каждый раз, как собираетесь заняться любовью. Желательно, чтобы аромат был одним и тем же, – так ваш мужчина привыкнет к нему, и у него сформируются стойкие ассоциации. В дальнейшем вы с легкостью сможете соблазнить своего партнера в любой момент – стоит ему почувствовать ваш запах, и желание секса с вами станет непреодолимым.

Однако будет ошибкой ограничиваться одними духами. При создании эротической атмосферы важно и то, какие запахи царят в помещении. На нужный лад поможет настроиться легкая, чувственная музыка и фруктовые или цветочные ароматы. Для этого вам понадобятся ароматические свечи и различные ароматические масла. Свечи в красивых подсвечниках расставьте по комнате, на спинку кровати капните несколько капель розового масла, а на ночник – несколько капель масла грейпфрута. При включенном ночнике масло будет постепенно нагреваться, равномерно распространяя запах по комнате.

Хорошо, если рядом с кроватью будет стоять большая ваза с цветами, обладающими сильным запахом, например пионами или

флоксами. Чтобы аромат цветов был сильнее, налейте в вазу теплую воду.

Думаю, что сегодня вы наверняка захотите принять ванну вдвоем. Чтобы эта процедура стала особенной, к ней тоже нужно основательно подготовиться. Зайдите в любой цветочный магазин и купите самые дешевые розы, желательно даже нестандартные, которые уже начали вянуть, – чем больше, тем лучше. Вам понадобятся не сами цветы, а только их лепестки. Налейте на дно ванны немного воды и положите туда лепестки – так они останутся свежими и сохранят свой волшебный запах. Сделать обстановку еще более романтической помогут свечи, желательно тоже с цветочным ароматом, поставленные на бортик ванны.

Теперь вы и ваш избранник можете в любой момент отправиться в путешествие по стране удовольствий. Наполнив ванну, добавьте в воду несколько капель масла ромашки или апельсина или оба этих масла вместе.

Чувственные запахи, мерцание свечей, душистая вода с плавающими в ней цветочными лепестками, бокал вина в руке… Думаю, любимый мужчина обязательно оценит вашу фантазию и начнет еще сильнее восхищаться вами.

А если вы хотите, чтобы в эту ночь ваши поцелуи были самыми сладкими и пьянящими, приготовьте отвар мяты. Делается он просто: положите в стакан чайную ложку сухой мяты, влейте полстакана крутого кипятка и закройте крышкой – отвар должен настояться 15 минут. Потом процедите его и подсластите чайной ложечкой меда. Перед свиданием выпейте отвар и слегка смажьте медом губы. Уверяю вас, результат будет просто волшебный.

Восхитительной вам ночи любви!

Как выглядеть сексуально и пробудить в мужчине желание

Пожалуй, вы и сами знаете, что сегодня должны выглядеть просто неотразимо. Хитрость в том, что и чувствовать себя вы должны соответственно – уверенной в себе, обольстительной сексуальной тигрицей. Поэтому если вы немного не в духе, то, готовясь к эротическому свиданию, лучше всего принять ванну с ароматическими маслами, чтобы расслабиться и восстановить душевное равновесие. Прежде чем добавить масло в воду, растворите его в меде, молоке или вине, иначе оно будет плавать на поверхности воды некрасивыми жирными лужицами. Можно также нанести ароматическое масло на мочалку. Ароматическая ванна придает коже потрясающий тонкий аромат. Ополаскиваться после такой ванны не нужно, достаточно слегка осушить кожу полотенцем.

Не секрет, что мужчин возбуждает запах чистых волос. Поэтому вымойте голову вкусно пахнущим шампунем.

Пользуясь духами, обязательно нанесите несколько капель на нижнее белье. Оно очень хорошо сохраняет запах. Сегодня вы должны надеть такое белье, которое просто не может не навевать мысли о сексе. Впрочем, думаю, что вы и так уже давно отказались от неинтересного белья – вы слишком хороши, чтобы носить подобные вещи. Сознание того, что на вас восхитительное сексуальное белье, придаст вам уверенности в себе.

Советую остановить свой выбор на кружевных трусиках и бюстгальтере. Чтобы выгодно подчеркнуть форму ног, наденьте тонкие чулки с кружевными подвязками. Восторг на мужском лице вам гарантирован!

Наилучшим вариантом для сегодняшнего вечера будет облегающее платье из приятной на ощупь ткани, подчеркивающее фигуру. Если же вам больше по душе струящиеся многослойные наряды, лучше, если ткань будет полупрозрачной. Полупрозрачная одежда не открывает всех прелестей, но позволяет разглядеть достаточно, чтобы открыть невероятный простор для фантазии.

А теперь – самое главное. Вы должны выглядеть сексуально, но ни в коем случае не вульгарно. В вашем образе должен быть шарм и эротическое обаяние. Никакого кислотно-яркого макияжа и устрашающе-хищных накладных ногтей. Просто подчеркните самые привлекательные черты своего лица. Подкрасьте глаза и губы, обозначьте румянами контур скул. И, пожалуйста, не

забудьте про ухоженные руки.

Сексуальная женщина – всегда загадка. Все, что у других написано на лице, у вас должно лишь намеком проскальзывать в голосе и во взгляде. Вообще взгляд, как мне кажется, очень важен в обольщении. Он должен быть глубоким, сдержанно-смелым и слегка зазывным.

Очень вас прошу, постарайтесь не допускать наигранности в манерах! Будьте естественны. При этом в вашем образе должно быть что-то таинственное, недосказанное. Пусть мужчина сам, в своем воображении, дорисовывает то, что осталось за кадром. Поверьте, иногда одетая женщина может возбуждать намного сильнее, чем полностью раздетая. Вы – словно кошка, которая гуляет сама по себе, но не теряет надежды обрести своего хозяина.

Не бойтесь сделать шаг навстречу мужчине. Не исключено, что именно он станет самым дорогим для вас человеком.

Если вы хотите быть сексуальной, то вы должны полюбить каждую клеточку своего тела, а ваши глаза должны гореть и светиться. Сексуальная женщина всегда активна в постели и не боится говорить о сексе, ведь он так восхитителен! И помните, что никто не в силах устоять перед такой искусительницей, как вы.

Сексуально привлекательные женщины всегда открыты для общения. У них потрясающее чувство юмора. Они могут спокойно поддержать любую беседу. И, что самое главное, – они притягивают не только своего любимого мужчину. Они притягивают всех. Королева не бывает без свиты!

Многие мои читательницы пишут мне, что не могут быть сексуальными, потому что Господь не наделил их внешностью какой-нибудь голливудской звезды. Милые мои, вы в корне не правы! Сексуальность кроется не во внешности или одежде. Она во взгляде, жестах, мимике, поведении. Поймите, красота и сексуальность – совершенно разные вещи. Можно быть безумно красивой и… одинокой и несчастной. Потому что красота эта – слишком холодная. В ней нет тепла, рядом с ней невозможно согреться. А сексуальность всегда живая и чувственная. Она может выражаться в походке, в позе, в том, как вы сели, изогнули спину и закинули ногу на ногу. Чтобы быть сексуальной, нужно в первую очередь быть уверенной. В отличие от красоты, которая дается от природы, сексуальности можно и нужно научиться. Любая женщина может овладеть технологией дразнящего флирта, чтобы аппетитно, выигрышно и правильно себя подать.

Вот несколько приемов, которые помогут произвести на нужного вам мужчину неизгладимое впечатление.

• Не удивляйтесь, но сильнее всего мужчины реагируют не только и не столько на вашу грудь и длину ног, но и на обольстительный изгиб вашей спины. Продемонстрируйте любимому свою царственную осанку.

• Сидя на стуле, скрестите ноги высоко в бедрах. Так они выглядят более длинными и сексуальными. Такая поза автоматически придает позвоночнику нужный изгиб и дает вам возможность в полной мере раскрыть достоинства вашей фигуры и продемонстрировать чувственность.

• Когда ваши глаза на мгновение встретятся с глазами мужчины, направьте в его сторону мощный эротический позыв (сигнал о готовности к романтическим отношениям). А затем отведите взгляд в сторону, словно ваше возбуждение оказалось так велико, что вы даже немного смутились.

• Проведите, словно в задумчивости, пальцем по краешку бокала.

• Учитесь говорить глазами. Посмотрите на мужчину еще раз. Техника повторного взгляда обычно срабатывает безошибочно. Но этот взгляд должен быть многозначительным. В момент, когда произойдет «короткое замыкание», подразните мужчину глазами. Покажите, что вы глубоко в нем заинтересованы, и улыбнитесь – ведь улыбка способна творить чудеса. А дальше предоставьте вашему избраннику возможность действовать самостоятельно.

• Мужчина завел с вами разговор? Самое время продемонстрировать свою эротичность. Пока он говорит, проведите кончиком языка по верхней губе.

• При разговоре вы можете кокетливо покусывать губки или играть украшениями, теребя и поглаживая цепочку на шее или серьги.

• Умейте слушать – это тоже часть обольщения. Проявляйте неподдельный интерес к собеседнику. Слушая мужчину, внимательно смотрите ему в глаза.

И еще. Дорогие мои, не бойтесь быть сексуальными. Поймите – наша сексуальность не зависит от возраста. Молодость – это не период нашей жизни, это состояние души. Это триумф воли и воображения, победа мужества над робостью. Вспомните Лилю Брик, Софи Лорен и Элизабет Тейлор. Истинная женщина и в 60 лет может выглядеть неотразимой. Главное – не отступать и никогда не терять присутствия духа и вкуса к жизни.

Если даже вы страдаете от избыточного веса, это не значит, что вы не можете быть сексуально привлекательной. Еще как можете! Одна моя хорошая знакомая, женщина, что называется, «в теле», уже более 15 лет замужем за очень достойным

мужчиной. Он любит каждый ее килограмм и абсолютно не замечает ее полноты. Эта женщина обладает такой невероятной харизмой, она настолько позитивный и магнетический человек, а ее глаза всегда горят таким сексуальным огнем, что мужчины просто сворачивают шеи, глядя ей вслед и пуская слюни.

Не страдайте от лишних килограммов, полюбите свое тело, каким бы оно ни было, и поймите, что если на вас не «западает» какой-то тип мужчин, это не значит, что вы непривлекательны для всех. Поверьте, спрос на «пышечек» всегда был и всегда будет. Внешняя оболочка – это хорошо, но истинная красота и сексуальность всегда внутри. Без них внешняя оболочка так и остается просто оболочкой. Своими сомнениями и комплексами вы сами отталкиваете мужчин, потому что на вашем лице написано: «Кому я нужна? Вокруг полно худее, моложе и красивее…» Иногда идешь по улице и видишь интересную женщину, но с такими потухшими глазами… Поверьте, для мужчины не составит труда прочитать этот посыл. Так зачем собственными руками лишать себя возможности найти свое счастье?

Никто не мешает вам стать женщиной, на которую приятно смотреть, которую приятно раздевать, целовать, ласкать и с которой волшебно предаваться страсти в постели. Только вы сами можете сделать так, чтобы сердце мужчины учащенно забилось, а взгляд заволокла пелена сладострастия.

Блюда эротической кухни

Готовясь к свиданию, не забудьте о кулинарной части вечера. Необходимо заранее продумать меню предстоящего ужина. Ведь ни для кого не секрет, что главными факторами, влияющими на сексуальность человека, являются питание и образ жизни. А значит, сегодня вы должны угостить своего избранника чем-нибудь, что повышает сексуальную потенцию. Давайте вместе пофантазируем над блюдами эротической кухни. Они должны отличаться отменным вкусом и изысканным ароматом. Одним словом, никакого классического меню. Приготовьте что-нибудь оригинальное. Уж вам-то не привыкать удивлять своего любимого.

Эротические блюда должны быть легкоусвояемыми, низкокалорийными и разнообразными. В этот вечер ужин должен быть не только вкусным и красивым, но и чуть-чуть «голодным» – ведь переедание тормозит половую функцию, а ваш мужчина сегодня должен быть на высоте. Сегодня он ни в коем случае не должен чувствовать тяжесть в желудке от жирных, жареных и копченых блюд или того хуже – уснуть за столом.

В эротической кухне огромное внимание уделяется особым веществам, повышающим сексуальную активность, – афродизиакам.

В Средние века женщины подсыпали любимым корень мандрагоры. Мандрагору считали мощнейшим приворотным средством, приписывали ей колдовские способности, о ней существует множество легенд. Корень мандрагоры отлично повышает потенцию, однако я не доверяю этому снадобью. Несмотря на то что сейчас мандрагора продается во многих магических салонах, я настоятельно прошу вас ее не использовать. С одной стороны, это растение действует возбуждающе, но с другой – обладает свойствами, опасными для сердца и психики. Поэтому обойдемся без него – любимый у нас один.

Казанова в своих мемуарах писал, что поддерживать неугасимый огонь любви ему помогали трюфели. Говорят, что эти грибы способны самого холодного мужчину превратить в страстного и неутомимого любовника. Они богаты селеном, растительным белком и очень питательны. Но мы с вами лучше обойдемся без них. Во-первых, нас мало интересуют такие мужчины, как Казанова. Боже упаси, это совсем не наш тип! А во-вторых, мы в состоянии пробудить страсть мужчины и без этих редчайших грибов, которые – о ужас! – стоят двадцать пять тысяч

рублей за килограмм. В конце концов, если вам захочется произвести впечатление и придать приготовленным блюдам изысканный вкус, можно купить в супермаркете за относительно разумную цену бутылочку трюфельной эссенции.

«И как же нам быть?» – спросите вы. Автор пишет об афродизиаках и тут же начинает отговаривать нас от их употребления? Не пугайтесь! Список продуктов, обладающих возбуждающими свойствами, очень велик. Сейчас я расскажу вам о некоторых из них.

Авокадо – так древние ацтеки называли свои яички. Видимо, такие ассоциации у них вызывали свешивающиеся с дерева плоды. Авокадо отличается большим содержанием белков и витамина А. Этот плод помогал избавиться от проблем в интимной сфере еще Людовику XIV. Сейчас его добавляют в салаты, в протертом виде вводят в коктейли.

Алоэ – в быту оно известно как «столетник». Это полезное растение есть почти в каждой семье. Обычно алоэ применяют для лечения ран, порезов, ожогов, прыщей и т. д., но оно также используется для стимуляции аппетита – и сексуального в том числе. Сок алоэ вызывает приток крови к органам малого таза и способен развить ваше либидо до крайней степени. Недостатком этого растения является его экстремально горький вкус. Попробуйте смешать сок алоэ в равных долях с медом и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день.

Артишок – загадочный овощ, почти не известный россиянам. Это мощное растение с острыми шипами и цветами с мясистыми чашелистиками, очень похожее на чертополох. Родина артишока – Эфиопия. Оттуда он попал в Италию, затем во Францию, после чего распространился по всей Европе. Артишок обладает возбуждающим и тонизирующим действием. Французы считают, что этот овощ «разогревает гениталии». О его свойствах было известно еще в Древнем Риме – императору Нерону частенько подавали блюда из артишока.

Грибы – очень удачно подходят для использования в эротической кухне. Они питательны и в то же время легко перевариваются, не вызывая тяжести в желудке, а повышенное содержание цинка придает грибам возбуждающие свойства.

Дикорастущие растения (крапива, щавель, одуванчик) – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Если по весне вы будете регулярно готовить зеленые щи из щавеля и крапивы, полученного заряда энергии вам и вашему избраннику хватит на весь год.

Женьшень – основное средство китайской медицины. Женьшень оказывает оздоравливающее, тонизирующее и

укрепляющее действие на весь организм, так что неудивительно, что вдобавок к этому он является потрясающе мощным афродизиаком.

Зелень и травы (петрушка, базилик, сельдерей, портулак, чабрец, зверобой, мята, мелисса, анис, тмин, любисток) – все они богаты витаминами и микроэлементами. Укроп на Руси использовался как средство от импотенции (небольшой пучок укропа мелко нарезать, добавить стакан сметаны и стакан пива и все перемешать). Сельдерей укрепляет сосуды, усиливает физическую и умственную работоспособность, способствует омоложению организма и улучшает кровоснабжение половых органов. В старину в Европе существовала традиция вешать пучки сельдерея над кроватью новобрачных. Возбуждающие свойства аниса относятся также и к ликерам и настойкам на основе этой травки (говорят, что анисовую настойку регулярно употреблял Иван Грозный, отличавшейся завидной любвеобильностью). А чашка душистого чая со зверобоем или мелиссой превратит вашего любимого в настоящего сексуального тигра.

Икра – этот продукт можно назвать классической любовной пищей. Икра богата белком и витаминами, поэтому хорошо восстанавливает силы после секса, при этом она легко переваривается и усваивается.

Лук – самый доступный афродизиак. Считается, что лук вызывает исключительно сильное сексуальное возбуждение – именно поэтому его строго запрещено употреблять в пищу монахам.

Мед – идеальный восстановитель энергии, в том числе и сексуальной. Не случайно существует выражение «медовый месяц». Даже если вы плохо себя чувствуете или перебрали спиртного, а впереди – важная и ответственная ночь, мед поможет вам обрести форму.

Молочные продукты (творог, сыр, кефир, йогурт) – богаты белком и кальцием, дают мощный прилив сил и при этом очень легко усваиваются организмом.

Морепродукты (мидии, моллюски, устрицы, ракообразные, креветки) – насыщены легкоусвояемыми минеральными солями, весьма богаты йодом, железом и цинком. Согласно древнеримским мифам, богиня любви Венера кормила моллюсками и креветками своего мужа Вулкана. А устрицы, так же как и икра, во всем мире признаны «любовным деликатесом».

Морская капуста – чрезвычайно богата витаминами и микроэлементами, в особенности йодом. Стимулирует гормональную активность.

Мясо (нежирное, например телятина) и птица – один из

основных источников белка.

Овощи – полезные свойства овощей всем нам известны с детства. К тому же овощи обладают качеством, весьма ценным для эротической кулинарии, – они быстро усваиваются организмом, не вызывая тяжести и сонливости. Салат из свежих овощей с растительным маслом, кедровыми орешками и проростками пшеницы вдохновит вашего мужчину на невероятные сексуальные подвиги.

Орехоплодные растения (грецкие орехи, миндаль, арахис, фисташки) – богаты витамином Е, который называют «витамином секса». Широко используются в эротической кулинарии.

Пряности (шафран, кардамон, имбирь, ваниль, гвоздика, перец) – оказывают разогревающее действие на организм, усиливают энергию. Красный перец повышает кровяное давление, особенно в органах малого таза. Говорят, что после пищи с красным перцем – самый бурный секс. Но будьте осторожны – если ваш мужчина гипертоник, не стоит злоупотреблять этой пряностью. Имбирь возбуждает и повышает потенцию. Кстати, слово «имбирь» по-китайски означает «мужественность». Аромат ванили воспринимается мужчинами как знак уверенности и безопасности, что оказывает самое положительное действие на эрекцию.

Растительное масло – содержит витамины А и Е и полиненасыщенные жирные кислоты. Витамин Е называют еще «витамином секса» – эта характеристика говорит сама за себя. Самое питательное из растительных масел – оливковое. Оно полностью усваивается организмом.

Ржаной хлеб – содержит витамины группы В и ценные микроэлементы.

Ростки пшеницы – потрясающий энерготоник. Содержат огромное количество витамина Е. В пищу их нужно употреблять только сырыми. Обязательно используйте проростки пшеницы в своей эротической кухне.

Рыба – источник белка и фосфора. Блюда из рыбы легкие и питательные – то, что нужно, чтобы придать вам сил перед ночью любви.

Семечки (подсолнечные, тыквенные) и кедровые орехи – очень питательны и способны отлично поддержать ваши силы в любовном марафоне. Содержат много белка, витамина Е, полезных микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот.

Спаржа – общепризнанный стимулятор. В средневековой Франции на свадебном пиру жениху и невесте обязательно подавали как минимум три кушанья из спаржи. Также считается, что спаржа помогает при заболеваниях простаты и способствует

очищению организма. Так что почаще включайте в рацион блюда из спаржи – только учтите, что побеги нельзя долго отваривать.

Топленое масло – основа индийской кухни. Индийцы считают, что топленое масло обладает сильнейшим эротическим эффектом. Кроме того, пища, приготовленная на топленом масле, отличается особо тонким вкусом и ароматом.

Улитки – еще один мощный афродизиак. Классический рецепт сильнодействующего любовного блюда – улитки с грибами, приготовленные в масле.

Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, финики) – снабжают организм энергией в огромных количествах благодаря высокому содержанию сахара. Говорят, что бедуины, которые славятся своей выносливостью, способны обходиться в день парой лепешек и горстью фиников. Также в сухофруктах содержатся ценные микроэлементы – например, курага является замечательным источником калия и поэтому очень полезна для сердца.

Фрукты и ягоды (бананы, виноград, яблоки, клубника, персики, инжир, хурма, манго, гранат, цитрусовые). О чудесных свойствах винограда и яблок я уже писала в предыдущей главе. Гранаты, апельсины и персики, обладающие укрепляющими и возбуждающими свойствами, издавна называют плодами любви. Банан в индийской культуре считается фаллическим символом. Может быть, он был признан возбуждающим средством из-за своего внешнего вида. А может, и нет – бананы, как и другие фрукты и ягоды, богаты легкоусвояемыми сахарами, витаминами и микроэлементами, весьма способствующими потенции.

Хрен – также обладает сильным возбуждающим эффектом. Перед любовной встречей полезно съесть кусочек черного хлеба, намазанного хреном.

Чеснок – удивительно, но он содержит больше сахара, чем любой другой овощ и даже большинство фруктов, поэтому способен обеспечить вас энергией для продолжительного секса. Пусть вас не пугает резкий запах. Чтобы он не вызывал раздражения, чеснок должны съесть оба партнера.

Шоколад – прекрасно восстанавливает силы и стимулирует выработку «гормона радости» – серотонина.

Яйца – сильный стимулятор энергии, в том числе и сексуальной. Яйца почти на 100 % состоят из белка, поэтому легко усваиваются и перерабатываются организмом.

Готовить эротические блюда лучше всего в собственном соку – на слабом огне, плотно закрыв крышкой, – или на пару. В оформлении вполне уместны фривольные намеки. Можно вырезать фигурки из овощей или нарисовать что-нибудь соусом в тарелке с салатом.

Итак, я предлагаю вам два варианта эротического ужина.

Вариант 1

Салат с креветками «Русалочка»

4 отварных картофелины, 300 г. очищенных креветок, 2 помидора, 1 соленый огурец, 200 г. консервированного горошка, 300 г. зеленого салата, майонез, соль по вкусу, зерна граната.

Нарезать картофель, 1 помидор, огурец. Зеленый салат нарезать полосками. Добавить креветки и зеленый горошек, все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом. Второй помидор нарезать кружочками.

Готовый салат выложить в красивый салатник, украсить кружочками помидора и зернами граната.

Рыба под горчично-медовым соусом

1 кг филе рыбы, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 50 мл воды, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить и обжарить в растительном масле.

Пока жарится рыба, приготовить соус. Мед, горчицу, майонез, лимонный сок, соль и перец перемешать и взбить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить овощи и добавить их в соус. Соус вылить на рыбу, добавить воду, довести смесь до кипения и снять с огня.

Ванильные козинаки

½ стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. л. воды, 1 стакан меда, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сахарной пудры, ½ пакетика ванильного сахара.

Очищенные от скорлупы орехи высыпать ровным слоем на противень и поставить его в духовку, чтобы орехи слегка подсохли. Затем немного остудить орехи и удалить тонкую кожицу. Ядрышки измельчить в ступке, чтобы получились небольшие кусочки.

В кастрюлю влить воду, довести до кипения, затем всыпать сахар, добавить мед и варить 10 минут. В кипящий сироп положить орехи и ванильный сахар, перемешать и варить еще 8–10 минут. Полученную массу выложить на смоченную холодной

водой деревянную доску или вощеную бумагу, разровнять широким ножом или мокрой скалкой в пласт толщиной ½–1 см и дать слегка застыть. После этого нарезать козинаки любыми фигурками (квадратиками, ромбиками, треугольниками), посыпать сахарной пудрой, выложить горкой на блюдо или в вазочку и подать к столу.

Десерт «Казанова»

3 банана, 3 грецких ореха, 50 г. чернослива, ½ граната, 100 г. шоколада, 2 ст. л. молока или нежирных сливок, 2 листа салата.

Заранее замочить чернослив. Бананы вымыть, очистить, разрезать поперек на 3–4 части, аккуратно вырезать середину, измельчить ее. Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сковороде без масла. Из граната вынуть зерна. Листья салата вымыть и обсушить бумажным полотенцем.

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с молоком и растопить на слабом огне при постоянном помешивании.

Чернослив обдать кипятком и мелко нарезать. Смешать орехи, чернослив, зерна граната и измельченную мякоть бананов. Бананы нафаршировать получившейся смесью, выложить в тарелку на листья салата, полить шоколадным соусом.

Вариант 2

Салат с морепродуктами «Ундина»

4 больших отварных картофелины, 200 г. отварной стручковой фасоли, 100 г. маслин без косточек, 1 огурец, 5 помидоров, 200 г. консервированного тунца в собственном соку, 150 г. очищенных креветок, 4 сваренных вкрутую яйца, 70 г. консервированных анчоусов, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. французской горчицы, листья салата, укроп, соль, свежемолотый черный перец, зерна граната для украшения, несколько ломтиков белого хлеба.

Картофель и огурец нарезать кубиками. Маслины и креветки разрезать пополам – вам понадобится терпение, но салат от этого только выиграет, он будет вкуснее и сочнее. Помидоры нарезать на восемь частей. Яйца разрезать на четвертинки, анчоусы мелко нарезать.

В большой миске смешать нарезанный картофель, огурцы, фасоль, половинки маслин и дольки помидора.

Слить жидкость из банки с тунцом, тунец измельчить вилкой

и добавить в салат, туда же положить креветки и анчоусы.

Оливковое масло взбить с уксусом и горчицей. Полить салат заправкой и осторожно перемешать, добавить по вкусу соль и перец.

Красивую тарелку выстелить листьями салата, выложить туда готовый салат, сверху посыпать зернами граната и мелко нарезанным укропом. Подать с белым хлебом, слегка подрумяненным в тостере.

Тунец в этом салате можно заменить консервированным лососем, креветки – отварными очищенными мидиями, а фасоль – зеленым горошком или кукурузой.

Рыба фаршированная

500 г. рыбы, 125 г. ядер грецких орехов или фундука, 25 г. изюма без косточек, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности, промыть, посолить. Орехи измельчить. Изюм ошпарить кипятком. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Соединить орехи, изюм, лук и лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить тушку рыбы, обвязать ее ниткой, полить растительным маслом и обжарить в духовке.

Орехи в меду

3 стакана очищенных орехов (грецких, арахиса или кешью), 1 стакан меда.

Очищенные от скорлупы орехи высыпать на чистую сковороду и слегка обжарить. Грецкие орехи и арахис остудить и очистить от тонкой кожицы. Подготовленные орехи измельчить, чтобы получились небольшие кусочки.

Мед довести до кипения, всыпать в него орехи и хорошо перемешать. Полученную массу выложить на смоченную холодной водой доску или вощеную бумагу, раскатать мокрой скалкой в пласт толщиной 1 см и охладить. Перед подачей на стол нарезать на кусочки любой формы и выложить в вазочку.

Десерт «Дон Жуан»

2 банана, 1 хурма, 100 г. консервированных ананасов, 100 г. винограда, щепотка корицы, 3 листа салата, зерна граната для украшения.

Бананы очистить и нарезать кубиками. Хурму очистить, удалить косточки, нарезать. Отделить ананасы от сиропа и нарезать кубиками. Виноград вымыть и разрезать каждую ягодку пополам.

Все перемешать, полить ананасовым сиропом и посыпать корицей.

Десерт выложить в тарелку на листья салата. Украсить зернышками граната или цельными ягодами винограда.

Мужчины тоже любят комплименты

Думаю, что не открою для вас секрет, если скажу, что мужчины любят комплименты ничуть не меньше, чем женщины. Всем нравится, когда их хвалят и говорят ласковые слова. Комплименты – это один из приемов обольщения. С их помощью можно постепенно привязывать к себе мужчину все сильнее и сильнее.

Мужчины тщеславны, и на этом можно и нужно играть. Женщины, которые не боятся говорить мужчинам добрые слова, пользуются у них невероятным успехом. Почаще говорите мужчине о его достоинствах, о том, как он красив, сексуален, неординарен, силен и внимателен, и вы увидите, как он начнет к вам тянуться. Критиковать, провоцировать комплексы и занижать самооценку может любая, а вот возвысить мужчину и говорить ему медовые слова способна не каждая женщина. Наверно, именно поэтому у нас столько затюканных мужчин, которых в семьях целыми днями пилят недовольные жены. Но фокус здесь в том, что, как только вы станете довольны собственной жизнью, ею будет доволен и ваш мужчина.

Милые мои, не скупитесь на комплименты! От вас не убудет. Комплимент, как и улыбка, обладает волшебной силой. Умейте показывать свою заинтересованность партнером. Вот увидите, он это оценит, ведь он жаждет одобрения со стороны любимой женщины. Важно только, чтобы все слова шли от чистого сердца. Если мужчина усомнится в вашей искренности и примет комплименты за грубую лесть, его отношение к вам сразу поменяется.

Эротический сюрприз

В качестве эротического сюрприза вы можете предложить своему любимому стриптиз. Ведь сегодня вы позволили себе быть дрянной девчонкой в постели, а дрянные девчонки могут буквально все! Сексуальность проявляется еще и в умении управлять своим телом. Пусть ваш мужчина испытает любовный шок. Отбросьте стыд и неуверенность. Вы сексуальны, и этот мир так сексуален!

Стриптиз – отличное средство для того, чтобы любовь не превратилась в рутину. Время от времени нужно что-то менять – нет, не партнера, но какие-то вещи, вошедшие в привычку. А такая на первый взгляд мелочь, как эротический танец, может оживить ваши отношения с партнером и подарить им второе дыхание. Стриптиз для любимого – это выражение любви. Эротично танцующая женщина вызывает настоящее восхищение. От нее исходит некая вибрация, которая не может не привлекать внимание и не будоражить мысли.

Заранее потренируйтесь перед зеркалом, чтобы все ваши движения были красивыми, органичными и чувственными. И не думайте, что стриптиз – это нечто, доступное лишь профессионалам. Вовсе нет – это такой же танец, как и любой другой, только более откровенный. По большому счету, тут нет ничего сложного, ведь стриптиз в вашем случае – это просто игра, которой вы хотите доставить удовольствие своему любимому. Нужно только умело сочетать танцевальные движения и процесс раздевания. Купите диск с уроками стриптиза – они продаются в любом музыкальном магазине. А самое простое – это заглянуть в какой-нибудь стрип-бар и посмотреть на все собственными глазами.

Я понимаю, что не в каждом городе есть стрип-бары и музыкальные магазины, поэтому попробую в нескольких словах описать элементы стриптиза.

Для своего «выступления» выберите легкую, чувственную, даже немного интимную музыку. Идеальное сопровождение для эротического танца – саксофон.

Выбирая одежду, обратите внимание на то, чтобы все вещи легко и красиво снимались. Лучше всего для стриптиза подходят юбка и блузка. Если же вы решите надеть платье, то желательно, чтобы оно застегивалось на пуговицы, тогда вам не придется снимать его через голову. Белье должно быть ажурным и как можно более откровенным.

Трусики – только стринги. Выбор цвета белья остается за

вами, но самое сильное впечатление производит один из «классической тройки» цветов – белый, черный или красный. Все зависит от того, какой образ вы хотите создать своим танцем: черное белье придаст вашему облику агрессивность, белое – невинность, а белье красного цвета действует на мужчин исключительно возбуждающе.

Если вы еще не обзавелись чулками с красивой широкой резинкой, обязательно купите их. Женщина в чулках выглядит очень соблазнительно. На ноги – туфли на высоких каблуках. Вообще высокие каблуки – это непременный атрибут стриптиза. Научитесь снимать выбранные вами вещи перед зеркалом, двигаясь в такт музыке. Следите, чтобы ваши движения были плавными и дразнящими, и ни в коем случае не спешите.

Стриптизерши в клубах танцуют у шеста. Вы можете танцевать вокруг стула с высокой спинкой, использовать вместо шеста дверной косяк или задействовать для танца любой другой предмет обстановки – все, что подскажет вам ваша фантазия. Вы можете наклоняться к выбранному предмету, касаться его различными частями тела, садиться верхом, «прятаться» за ним – одним словом, эротично обыграть можно все что угодно.

Например, прислонитесь спиной к стене, слегка раздвинув ноги и тоже касаясь ими стены. «Сползите» по стене на корточки, не отрывая спины. Руками широко разведите колени. А потом начинайте вставать, по-прежнему не отрывая спины от стенки и упираясь руками в колени. Представьте себе, что сверху вас нет. Работать должны только ноги.

Возможно, это движение получится у вас не сразу, но со временем вы обязательно научитесь его выполнять. Выглядит это очень возбуждающе.

Когда вы будете танцевать для своего любимого, не включайте яркий свет. Освещение должно быть приглушенным.

Начинайте танцевать, стоя спиной к мужчине, затем повернитесь к нему лицом. В процессе танца старайтесь смотреть мужчине в глаза игривым и призывным взглядом.

Играйте с волосами – встряхивайте ими, запускайте в них пальцы. Если у вас есть вентилятор, можете включить его и танцевать рядом с ним. Длинные развевающиеся волосы – это символ сексуальной раскрепощенности.

Во время стриптиза можно и нужно дразнить мужчину, притягивать к себе одной из снятых частей гардероба, целовать и сопровождать свой танец различными возгласами. Не бойтесь импровизировать! Можете поставить ногу на колени мужчине и тут же убрать.

Не забывайте почаще поглаживать свое тело. Сняв очередной

предмет одежды, покрутите им у себя над головой и киньте в руки восторженного зрителя. Если он еще не зарычал от вожделения и не набросился на вас, аки зверь, повторите танец с самого начала.

К концу танца вы можете снять стринги, а вот чулки с кружевными подвязками и туфли на высоких каблуках оставьте – ведь это самая заветная эротическая картинка, которую мысленно рисует себе мужчина. Она – без всего и в туфлях на высоченных каблуках. Вот так и ходите вокруг него, ходите! Пусть любуется и предвкушает. Изо всех сил…

Снимать трусики лучше всего сидя на столе. Площадь стола, в отличие от площади стула, позволяет не только сесть, но и лечь на спину, поднять ноги и кокетливо стянуть трусики. Это очень эротично!

Все действие разворачивается прямо на уровне глаз сидящего мужчины. Когда на вас уже ничего не останется, кроме чулок и туфель, вы можете сесть на стул и в такт музыке сдвигать и раздвигать ноги, упираясь руками в колени. Одновременно с этим выгибайте спину дугой, закидывая голову назад и встряхивая волосами. Пусть ваш избранник испытает еще более сильный любовный шок и полюбуется всеми вашими прелестями.

Кстати, в стриптизе вы можете не только раздеваться сами, но и по ходу танца раздевать своего любимого. После того, как вы скинули с себя платье или блузку, ослабьте узел на галстуке мужчины, а когда останетесь в одних трусиках, расстегните «молнию» на его брюках.

Ваш жест должен быть воспринят как руководство к действию. Когда же вы скинете с себя все до последней тряпочки, можете прижаться к любимому всем телом и начать целовать. Думаю, ваш мужчина не пень и дальше сам поймет, что нужно делать.

Дерзайте! Помните, что в вашем случае стриптиз – это домашний мини-спектакль, чувственная прелюдия к сексу. Он зажигает как танцующего, так и смотрящего. Все, что вам требуется для стриптиза, – это отличное настроение и сексуальный настрой.

Возбуждающий эротический массаж

Любая женщина, которая хочет стать великолепной любовницей и сделать мужчине не только кулинарную, но и сексуальную привязку, должна владеть элементами эротического массажа. Эротический массаж – приятнейшая из всех известных человечеству оздоровительных процедур и хорошая профилактика преждевременного угасания половых функций. Любой массаж способен влиять не только на кожу и мышцы, но и на внутренние органы, гармонизировать ментальное и душевное состояние человека и направлять потоки жизненной энергии в правильное русло. А эротический массаж, кроме того, может оказаться источником новых сексуальных переживаний – после него ваши отношения заиграют яркими, неизвестными ранее гранями, как прекрасный драгоценный камень.

В эротическом массаже нет запретов. Это целая наука об удовольствии. Разнообразные прикосновения, душистые ароматические масла, расслабляющая музыка – все это рождает ощущение легкости и уносит партнеров в сказочную страну блаженства.

Чтобы массаж доставил вашему мужчине максимальное удовольствие, дайте ему возможность расслабиться и забыть обо всем. Для этого вам понадобится сотворить в спальне атмосферу восточного массажного салона. О том, как это сделать, мы с вами говорили ранее. Но все же повторюсь. Вам понадобится несколько ароматических палочек, ароматические масла, свечи и кассета или диск с медленной музыкой или звуками природы. Прекрасно способствует расслаблению теплая ванна. Думаю, ваш избранник не будет против, если вы нежно потрете ему спинку. После ванны уложите любимого на кровать и приступайте к массажу.

Техника эротического массажа основана на трех составляющих – скорость, давление и непрерывность.

• Темп движений в чувственном массаже должен быть разнообразным. Чем ниже скорость, тем более расслабляющим будет массаж. А быстрые движения оказывают стимулирующее воздействие. Перед началом массажа обратите внимание, в каком состоянии находится ваш мужчина – расслаблен он или все еще напряжен, – и начинайте движения в соответствующем темпе, постепенно достигая нужного вам эффекта.

• Очевидно, что чем легче прикосновения, тем сильнее расслабляющий эффект, однако, если ваш партнер сильно напряжен, такой способ окажется неэффективным. При эротическом массаже не нужно сильно разминать мышцы, но все

же начните выполнять его с легким давлением, постепенно увеличивая нажим. Не забывайте уменьшать давление в «нежных» местах.

• Непрерывность – один из важнейших аспектов чувственного массажа. Даже при смене позиции или переходе к другой части тела очень важно не прерывать контакт рук с телом партнера больше чем на долю секунды. Легкое нежное поглаживание поможет вам связать между собой разные части сеанса.

Важно также соблюдать простые правила, касающиеся направления движений. Так, руки, ноги и поясницу нужно массировать снизу вверх; шею – сверху вниз; грудь, живот и ягодицы – по кругу. Общий принцип – все массажные движения проводятся по направлению к сердцу.

Лучше, если ваши ногти будут коротко подстрижены, и даже в этом случае старайтесь работать подушечками пальцев – ваши прикосновения должны быть очень мягкими. Никакого царапанья!

Желательно проводить эротический массаж в определенной последовательности. Сначала займитесь руками и ногами своего мужчины. Как вы наверняка знаете, на конечностях находится множество активных точек. Поэтому начинайте нежно поглаживать любимому руки и ноги – сперва ладони и стопы, затем постепенно продвигайтесь выше. Ваши прикосновения помогут нормализовать кровообращение и снять напряжение мышц, помогут мужчине расслабиться.

Кстати, пальцы рук, а у некоторых мужчин и ног, являются довольно сильной эрогенной зоной. Во время массажа можете нежно облизать или покусать их… и понаблюдать за реакцией…

Когда массаж рук и ног будет закончен, пусть ваш любимый перевернется на живот, а вы займитесь его спиной. Уделите особое внимание плечам и шее – как правило, именно там мышцы наиболее напряжены, что доставляет постоянный дискомфорт нашим мужчинам.

Помните, что мы говорили о технике давления, – старайтесь, чтобы ваши прикосновения были достаточно сильными, но в то же время не слишком энергичными, иначе вы не добьетесь желаемого эффекта полного расслабления.

Будьте внимательны – мужчина может разнежиться под лаской ваших рук и попросту заснуть прямо во время массажа, особенно если сегодня на работе он устал и понервничал. Поэтому перемежайте поглаживания поцелуями и нежными покусываниями.

Эрогенными зонами считаются мочка уха, нижняя часть шеи и место на пояснице чуть выше копчика. Думаю, вы уже знакомы

с эротическими предпочтениями своего мужчины и знаете, куда его поцеловать, чтобы он пришел в восторг. Если у вас длинные волосы, наклоните голову и нежно пощекочите прядями спину любимого.

Поверьте, ощущения фантастические. Только не перестарайтесь – чрезмерное возбуждение мужчины пока не входит в ваши планы.

Теперь снова переверните своего благоверного на спину и займитесь его грудью. Всегда помните, что резкие разминания и растирания не нужны – только нежные поглаживания, легчайший нажим, еле заметные покусывания. Кстати, длинные волосы опять могут вам пригодиться…

Не забывайте и о том, что соски у мужчин почти так же чувствительны, как и у женщин. Здесь покусывания вам ни к чему – касайтесь сосков мягко, максимально расслабленным языком, можете слегка втянуть сосок губами. Следите за дыханием мужчины – если оно слегка участилось от нарастающего возбуждения, значит, вы все делаете правильно.

Постепенно, продолжая поглаживать тело мужчины раскрытыми ладонями, спускайтесь к животу. Чуть ниже пупка почти у всех мужчин расположена еще одна, очень сильная эрогенная точка. Нежно проведите по этому месту языком и посмотрите, как отреагирует ваш любимый. Скорее всего, он вздрогнет от прилива возбуждения.

И снова переходите к легким успокаивающим поглаживаниям, чтобы эротический массаж не перешел в секс, – всему свое время.

Заканчивая массаж в области паха, можете несколько раз легонько провести по лобку мужчины расслабленным языком или прядями волос, но пока не переходите к откровенным ласкам. Пары как бы случайных дразнящих прикосновений будет вполне достаточно.

Во время массажа следите, чтобы ваши прикосновения не вызывали у мужчины щекотки. Вообще ощущение щекотки сигнализирует о повышенной чувствительности. Лучший способ бороться с этим – расслабление. Медленно поглаживайте чувствительное место ладонью, чуть-чуть усилив нажим. Если же мужчина по-прежнему жалуется на щекотку – ничего не поделаешь, ведь, надеюсь, это далеко не последний сеанс эротического массажа в вашей совместной жизни. Переходите к другому участку тела.

Важно делать эротический массаж без спешки, вкладывая в прикосновения максимум чувственности и сексуальной энергии. При этом можно мягким негромким голосом комментировать

свои действия. Расскажите своему избраннику, как вы любите его тело и как приятно вам к нему прикасаться.

Уверяю, он получит огромное удовольствие, ведь мужчины, вопреки распространенной поговорке, тоже «любят ушами». Да и покажите мне того мужчину, которому не нравится слушать ласковые слова и нежные комплименты…

Эротический массаж может стать прелюдией к восхитительной ночи любви, ведь он одновременно и снимает усталость, и увеличивает сексуальное возбуждение. С помощью массажа вы можете выразить всю полноту и искренность ваших чувств. Так что не стесняйтесь, почаще ласкайте своего любимого, и он уже не сможет представить себе жизни без вас.

Скорее всего, сеанс чувственного массажа приведет вашего мужчину в состояние невероятного возбуждения. Прислушайтесь к его тяжелому дыханию, посмотрите, как он дрожит от страсти… Теперь вы можете пойти навстречу его желанию. В любовных играх не ограничивайте себя ни в чем. Пусть эта ночь запомнится вам надолго.

И не забудьте подкрепиться после секса. Ваш любимый должен восстановить затраченные силы. Позаботьтесь о том, чтобы все необходимое было под рукой, – например, заранее приготовленные бутерброды.

3. Как удержать мужчину едой

Если ваш мужчина гурман

Если ваш мужчина гурман, то вы можете побаловать его следующими блюдами, не ошибетесь.

Горячий салат с курицей

500 г. куриного филе, 1 банка оливок или маслин без косточек, 1 небольшая банка консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 стакан сливок, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Куриное филе мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Затем добавить сливки, накрыть сковороду крышкой и тушить 3–4 минуты. Положить шампиньоны и тушить еще 4–5 минут. После этого добавить оливки (маслины), а через пару минут – горошек. Подержать на огне еще 2–3 минуты, посолить.

Грибной жюльен

1 банка консервированных шампиньонов, 1 луковица, 1 кубик куриного бульона, ½ стакана воды, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. тертого сыра, растительное масло.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле.

Грибы мелко нарезать, добавить к луку, перемешать и слегка потомить на слабом огне.

Бульонный кубик растворить в горячей воде, добавить жидкость от грибов и перемешать.

В сковороду с грибами и луком положить муку, аккуратно перемешать, чтобы не было комочков, и тонкой струйкой, помешивая, влить смесь бульона и жидкости от грибов. Подержать на среднем огне 5–7 минут, добавить сметану и еще раз перемешать.

Получившуюся смесь разложить по кокотницам, посыпать тертым сыром.

Запечь в горячей духовке в течение пятнадцати минут.

Сыр должен расплавиться и образовать корочку.

Ветчинные рулеты в винном соусе

8 ломтиков вареной ветчины, 500 г. шампиньонов, 2–3 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 1 луковица, 1 яичный желток, ½ стакана белого вина, сок ½ лимона, 1 ч. л. муки, 4 ст.

л. сливок, 1 ст. л. молотой паприки, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Грибы промыть и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить и нарезать кубиками.

Пассеровать лук в разогретом сливочном масле, пока он не станет прозрачным. Добавить грибы и лимонный сок. Тушить все вместе 3 минуты, затем посыпать петрушкой, посолить, добавить паприку и черный перец.

Выложить грибную смесь на ломтики ветчины и скатать рулетики. Скрепить их зубочистками, переложить в форму.

Смешать вино, сливки, муку и желток, посолить.

Вылить смесь на рулеты, поставить форму в духовку, нагретую до 200 С, и запекать около десяти минут.

Рулеты подавать горячими.

Сырные палочки

200 г. творога, 150 г. тертого сыра, 2 яйца, зелень, чеснок, растительное масло.

Творог размять, соединить с сыром, добавить яйца, перемешать. Положить измельченную зелень и чеснок по вкусу и еще раз перемешать.

Из получившейся массы сформовать тонкие палочки и обжарить их в кипящем масле.

Рыба, припущенная с фасолью и грибами

1,5–2 кг рыбы, 100–150 г. растительного масла, 1–2 луковицы, 200–300 г. свежих грибов, 200–250 г. стручковой фасоли, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1–2 лавровых листа, 5–7 горошин душистого перца, 5–7 горошин черного перца, 1–2 ч. л. сахара, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и разрезать на порционные куски.

Фасоль перебрать, промыть и отварить в слегка подсоленной воде.

Репчатый лук нарезать и спассеровать до прозрачности в растительном масле.

Добавить очищенные и нарезанные грибы и припустить их вместе с луком 10–15 минут.

Затем положить рыбу и фасоль, сбрызнуть лимонным соком, добавить лавровый лист, душистый и черный перец, сахар и соль по вкусу.

Припускать на очень слабом огне под крышкой 15–20 минут, встряхивая посуду, чтобы продукты не пригорели. Если

необходимо, добавить 2–3 ст. ложки воды.

Если ваш мужчина сластена

Если ваш мужчина сластена, то в этом нет ничего плохого. Балуйте его чем-нибудь сладеньким и вкусненьким, только в пределах разумного, конечно, чтобы он не стал набирать вес прямо на ваших глазах.

Нежный банановый десерт

2 банана, 100 г. сливок, 100 г. шоколада, 3 грецких ореха, 2–3 ягоды клубники, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара.

Очищенные бананы нарезать кружочками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

Сливки охладить и взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром с помощью миксера, добавить протертую клубнику.

Шоколад натереть на крупной терке.

Ядра грецких орехов измельчить, обжарить на сковороде без масла.

Бананы выложить в тарелку, посыпать шоколадом и орехами, украсить взбитыми сливками.

Готовый десерт можно украсить свежими ягодами, ломтиками консервированных фруктов или зернышками граната.

Молочный коктейль с фруктово-ягодным наполнителем

200 г. мороженого, 150 г. стерилизованного молока или нежирных сливок, 100 г. ягод или мягких фруктов (малины, клубники, вишни, черешни, бананов, апельсинов, ананасов, абрикосов, персиков и т. п.) на выбор, 2 ч. л. сахара, ломтики лимона для украшения.

Подготовить ягоды или фрукты: тщательно вымыть, при необходимости удалить кожуру и косточки, крупные фрукты нарезать на небольшие кусочки, – затем положить в блендер, добавить молоко и мороженое и взбить.

Разлить коктейль по стаканам. Можно положить в каждый стакан кубики пищевого льда.

Края стаканов посыпать сахаром, украсить кружочками лимона.

Особенно вкусным получается коктейль, приготовленный на основе мороженого крем-брюле и топленого молока. В такой

напиток лучше всего добавить клубнику или персики. Для приготовления коктейля также можно использовать какао-порошок, шоколад, ликер и фруктово-ягодные сиропы.

Блины с вареньем

1,5–2 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 500 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль, 1 стакан густого варенья, несоленое свиное сало для жарки, сливочное масло для смазывания.

Муку просеять.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков; желтки растереть с сахаром и солью, белки взбить в крутую пену.

Растертые желтки соединить с молоком, тщательно перемешать, влить масло и снова перемешать.

Полученную смесь постепенно вливать в муку, все время размешивая, чтобы тесто получилось однородным, без комков.

Непосредственно перед выпечкой добавить в тесто взбитые белки.

Разогреть сковороду и, смазывая ее салом, выпечь блины.

На каждый блинчик положить по одной чайной ложке варенья, свернуть блины конвертиками.

Сложить готовые изделия в мелкую кастрюлю. Каждый ряд сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Накрыть посуду крышкой и до подачи на стол держать на пару.

Шоколадно-миндальное печенье

100 г. черного шоколада, 120 г. молотого миндаля, 120 г. сахара, 1 яйцо, 150 г. муки, молотая корица, сахар для посыпки.

Шоколад растопить на водяной бане и слегка охладить.

Сахар растереть с яйцом в пену, добавить миндаль, растопленный шоколад, корицу и муку.

Замесить однородное тесто, затем раскатать его в тонкий пласт, вырезать из него печенье различной формы, уложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, сверху слегка посыпать сахаром и поставить противень в духовку.

Выпекать при температуре 180–200 ˚С пятнадцать – двадцать минут.

Медовый апельсин

2 апельсина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка воды, 1 ст. л.

измельченных орехов, 2 ст. ложки рома.

Мед смешать с водой, поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая.

Апельсины очистить, разделить на дольки, выложить на тарелку или в форму, посыпать орехами и залить медом.

Перед подачей на стол слегка разогреть ром, полить им десерт и поджечь.

Шербет лимонный

4 лимона, 2 стакана сахара, 3 стакана воды.

Лимоны ошпарить кипятком, промыть, срезать цедру, измельчить ее и подсушить.

Из мякоти выжать сок.

В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, размешать, довести до кипения, снять пену и сварить сироп.

В готовый сироп всыпать измельченную лимонную цедру, проварить еще 2–3 минуты, затем добавить лимонный сок и хорошо размешать.

Подавать сильно охлажденным.

Шербет гранатовый

4 граната, 500 мл воды, 1 стакан сахара.

Гранат надрезать с четырех сторон, раскрыть, осторожно отделить зернышки от кожуры и выжать из них сок.

Растворить сахар в воде, вскипятить, помешивая, снять пену и варить 5–7 минут.

В горячий сироп влить гранатовый сок, размешать, охладить и подать к столу.

Шербет персиковый

5–6 персиков, ½ стакана сахара, 1 лимон.

Персики промыть, удалить косточки, а мякоть измельчить с помощью миксера или протереть через сито.

Из лимона выжать сок.

Добавить сахар и лимонный сок в персиковое пюре, хорошо перемешать и поставить в морозильную камеру на 3–4 часа.

Замороженную массу снова измельчить в миксере, чтобы она стала нежнее, и еще на полчаса поставить в морозильную камеру.

Готовый шербет выложить в пиалы и украсить ломтиками персика.

Грильяж с маком

2/3 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан меда, 1 стакан мака, ½ стакана сахара.

Орехи растолочь в ступке или с помощью скалки на небольшие кусочки.

Мак залить небольшим количеством кипящей воды и оставить завариваться на 15 минут.

Процедить мак от жидкости через сложенную в несколько слоев марлю.

Мед соединить с сахаром и довести до кипения на медленном огне, время от времени помешивая. Когда масса слегка зарумянится, загустеет и станет тягучей, всыпать в нее измельченные орехи и мак и перемешивать в течение минуты.

Затем грильяж снять с огня, выложить на смоченную холодной водой доску, раскатать с помощью мокрой скалки в пласт толщиной 1 см и нарезать небольшими квадратиками или прямоугольниками.

Когда грильяж остынет, отделить конфеты одну от другой, завернуть в фольгу, выложить в вазочку и подать на десерт.

Нуга ореховая

1 стакан меда, ½ стакана сахара, ¾ стакана очищенных орехов (грецких, миндаля или арахиса), 2 яичных белка, 2 вафельные пластины.

Ядра орехов растолочь в ступке, чтобы получились небольшие кусочки.

Яичные белки взбить в крепкую пену.

Мед смешать с сахаром и варить, помешивая, пока сироп не зарумянится и не будут образовываться «ниточки» (капните несколько капель с ложки в холодную воду: если в воде образуются «ниточки», значит, сироп готов).

Сироп снять с огня и тонкой струйкой влить его в белковую пену, не прекращая взбивать. Затем добавить измельченные орехи и хорошо перемешать.

Вафельную пластину положить на тарелку или поднос, нанести на нее ровным слоем (толщиной 1 см) теплую ореховую массу, накрыть второй вафлей и оставить на несколько дней в теплом помещении, чтобы нуга подсохла (полностью она не твердеет).

Готовое изделие разрезать на кусочки, выложить горкой на сервировочную тарелку и подать.

Если ваш мужчина обжора

Мужчины всегда едят больше женщин. Еда для них – это просто топливо. Нам просто не нужно столько энергии, сколько нужно ее мужчинам. Но иногда бывают случаи, когда у мужчины отсутствует чувство меры. И тут вы должны ему помочь.

Есть несколько нехитрых правил.

• Ограничьте употребление соли и перца. Острые блюда возбуждают аппетит, а этого следует всячески избегать. Первое время еда, возможно, будет казаться вашему мужчине пресноватой, но к этому можно очень быстро привыкнуть.

• Пусть он пьет больше минеральной воды. В день следует выпивать около двух литров воды, она и организму работать поможет, и всякие ненужные вещества из него вынесет. Старайтесь выбирать воду с высоким содержанием кальция, калия, магния, кобальта и марганца.

• Поздние ужины – это табу! Как бы ни протестовал ваш мужчина. Дело даже не в том, что ночью легче всего набираются лишние килограммы. Если лечь спать с полным желудком, то желудочно-кишечная и кровеносная системы будут не отдыхать, а работать с полной нагрузкой, и в результате весь организм начинает страдать от недостаточно крепкого сна. Как следствие – лишний вес, плохое самочувствие, резко отрицательный взгляд на весь мир. Так что никакого употребления пищи за два часа до сна. Если уж вашему любимому совсем невмоготу и он по вечерам изводит вас просьбами дать ему поесть, то угостите его свежими фруктами или приготовьте салат из сырых овощей.

• Секс – лучшее средство от ожирения. Вообще занятия сексом исключительно благоприятно влияют на весь организм. Во время секса нормализуется гормональный баланс, понижается уровень холестерина, укрепляется иммунная система. Кроме того, широко известно положительное влияние секса при стрессовых состояниях. Почаще занимайтесь сексом со своим любимым – так вы не только получите удовольствие, но и укрепите здоровье и продлите друг другу жизнь.

• Сократите потребление жиров и калорий. Исключите из рациона вашего мужчины жирные супы с мучной заправкой. Если он привык к первым блюдам и не хочет от них отказываться, подайте ему мясной или овощной бульон с нарезанными кусочками мяса и овощей. Для густоты в суп можно добавить немного картофельного пюре. Мясо – только нежирное. От свинины придется отказаться совсем.

Постарайтесь по большей части перейти на рыбу, хотя

полностью отказываться от мяса и не стоит. Гарнир должен быть преимущественно из свежих или тушенных на воде овощей. Салаты заправляйте не маслом, а лимонным соком. Забудьте о жирных и мучных соусах, картошке фри и запеченной колбасе, жаренном в панировке мясе и алкоголе. Также стоит ограничить потребление крепкого кофе и чая.

• Основными ингредиентами блюд, которые вы готовите для своего партнера, должны стать спаржа, цветная капуста, шпинат, красный перец, сваренный в мундире картофель, овсяные хлопья.

• Придерживайтесь режима трехразового питания. Блюда должны быть вкусными, но низкокалорийными. Врачи-диетологи рекомендуют готовить завтрак преимущественно из углеводосодержащих продуктов, чтобы зарядить организм энергией на целый день. В обед блюда с повышенным содержанием белка помогут восстановить силы, а вечером новая порция углеводов способствует сжиганию жира.

• Для людей, выполняющих физически легкую работу, суточная норма составляет 1 500 Ккал. Если же работа вашего мужчины требует больших физических нагрузок, ежедневная норма калорийности может быть увеличена до 1 800 или даже до 2 000 Ккал.

• Пусть ваш благоверный не забывает о ежедневных тренировках! Рекомендуется как можно большая физическая активность. Лучше всего способствуют активизации обмена веществ и избавлению от лишних килограммов бег и плавание.

Если у мужчины больной желудок: готовим на пару

Если у вашего мужчины больной желудок, лучше всего готовить для него легкие диетические блюда. В этом разделе я привела несколько рецептов блюд, готовящихся на пару. Однако будьте осторожны: это общие рецепты, и они не могут подойти для всех мужчин с больным желудком. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом – только он может решить, какой диеты придерживаться вашему партнеру. Будьте предельно осторожны и внимательны с чесноком и перцем!

Свинина, тушенная с овощами

300 г. свиного филе, 1 помидор, 1 луковица, 3 разных по цвету болгарских перца, 1 морковь, 50 г. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень.

Свинину нарезать кусочками и слегка обжарить на масле, морковь и лук очистить.

Помидор нарезать дольками, морковь – брусочками.

Тонко нашинковать лук и болгарский перец.

Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в пароварку, посолить, поперчить, тушить на слабом огне в течение двадцати минут. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина, тушенная с овощами

200 г. говяжьего филе, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 100 г. шампиньонов, 5 ст. л. сметаны, 50 г. томатной пасты, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень укропа, листья салата для украшения.

Очистить картофель, морковь, лук и грибы.

Мясо нарезать кубиками и обжарить на масле.

Смешать сметану с томатной пастой.

Нарезать морковь кружочками, картофель – кубиками и обжарить на масле.

Грибы нарезать ломтиками, помидор – кубиками, зелень укропа нашинковать.

Подготовленные ингредиенты сложить в пароварку, посолить, поперчить, залить смесью сметаны и томатной пасты и тушить 30–35 минут.

К столу подавать, украсив листьями салата.

Утка, тушенная в сметане

600 г. утиного мяса с костями, 1 большое яблоко, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 7 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень для украшения.

Утиное мясо нарезать порционными кусками.

Луковицу очистить, нарезать кубиками.

Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать крупными кубиками.

Обжарить на растительном масле куски утки до образования золотистой корочки, добавить лук и яблоко, жарить 3–5 минут.

Залить утку бульоном, выложить в пароварку, тушить 10–15 минут, затем добавить сметану, соль, перец и тушить до готовности.

Подать на стол, украсив зеленью.

Курица паровая с овощами

½ тушки курицы, 300 г. цукини, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 помидора, 100 г. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительною масла для жарки, соль, черный молотый перец.

Мясо курицы нарезать кусочками и обжарить на растительном масле.

Морковь, лук, болгарский перец и цукини нарезать кубиками.

Помидоры нарезать кружочками.

Куриное мясо и овощи выложить в пароварку, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной.

Готовить на пару 35–40 минут.

Подавать к столу в горячем виде.

Куриные ножки тушеные

4–6 куриных ножек, 3 помидора, 3 луковицы, 1 стручок жгучего перца, 4 зубчика чеснока, 7 ст. л. оливкового масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 150 г. риса, 70 г. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Жгучий перец мелко нарезать.

Нарезать чеснок, половину смешать со жгучим перцем, а половину – с рубленой зеленью петрушки.

Оливковое масло смешать с уксусом, добавить смесь горького перца и чеснока, соль.

Лук и помидоры нарезать. Выложить в пароварку, сверху положить куриные ножки, посыпать перцем, залить соусом. Тушить в течение 30–40 минут.

Рис сварить до готовности, смешать с оставшимся сливочным маслом. Добавить смесь петрушки с чесноком.

Куриные ножки, помидоры и лук выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать рисом.

Куриная печень в томатном соусе

400 г. куриной печени, 200 г. сыра, 150 г. томатной пасты, 150 г. риса, 100 г. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, ¼ ч. л. молотой гвоздики, молотый черный перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде.

Печень нарезать кусочками, выложить в пароварку, готовить в течение пяти – семи минут.

Половину сливочного масла размягчить, смешать с томатной пастой, помешивая, довести до кипения.

Добавить молотую гвоздику, поперчить.

Печень залить томатным соусом. Тушить в течение семи – десяти минут.

Сыр натереть, смешать с оставшимся сливочным маслом и рисом, все разогреть.

Нарезать зелень петрушки.

Рис и печень выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки, украсить веточками укропа.

Пельмени

200 г. свинины, 200 г. говядины, 1 луковица, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль, зеленый лук, петрушка.

Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить 1–2 ст. л. воды, перец, соль и все перемешать.

В муку влить ¼ стакана воды, яйцо, посолить и замесить тесто. Раскатать его тонким слоем и вырезать кружочки специальной выемкой или рюмкой.

Положить на каждый кружочек по шарику приготовленного фарша, края кружков защипнуть.

Уложить пельмени в пароварку и готовить 10–15 минут.

Затем пельмени выложить на блюдо и полить их растопленным маслом (или сметаной), посыпать рубленой зеленью.

Голубцы паровые

1 небольшой кочан капусты, 800 мл мясного бульона, 5 ст. л. сметаны, 200 г. мясного фарша, 1 луковица, 2–3 ст. л. сала, ½ стакана молотых сухарей, стакана риса, 1 ст. л. муки, 2 яичных желтка, зелень, перец, соль.

Рис отварить до готовности.

Пропустить через мясорубку сало и лук.

Добавить в фарш сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец и соль. Все тщательно перемешать.

Кочан капусты очистить и положить в пароварку на 5–7 минут. Затем отделить листья, положить на каждый по 1 ст. л. начинки, свернуть в трубочки.

Уложить голубцы в поддон и залить бульоном. Дать ему вскипеть, добавить сметану и тушить 20–25 минут.

Перед подачей украсить зеленью.

«Ежики» мясные

400 г. говядины, 40 г. риса, ½ стакана воды, 40 г. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль.

Мясо вместе с чесноком пропустить через мясорубку.

Рис положить в поддон для круп и залить водой.

Поставить поддон в пароварку и держать рис 6–8 минут (до полуготовности).

В фарш влить 4 ст. л. воды и хорошенько перемешать.

Рис остудить и смешать с фаршем. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 15–20 минут.

Тефтели подавать, полив растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Рыбные зразы под сливочно-винным соусом

1 кг свежей рыбы, 300 г. грибов, 1 луковица, 3 яичных желтка, 1 ст. л. лимонного сока, 500 мл рыбного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. сливок, 1 ст. л. пшеничной муки, ½ пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Грибы и лук нарезать ломтиками.

Зелень измельчить.

Рыбу разделать на филе, посолить и поперчить.

Смешать грибы с луком и половиной зелени, посолить и обжарить в 2 ст. л. сливочного масла.

На ломтик рыбы положить грибной фарш, свернуть. Выложить в емкость, добавить половину бульона и тушить до готовности.

Смешать растопленное масло, муку, соль и оставшийся рыбный бульон, поставить на слабый огонь и довести до кипения.

Добавить вино, сливки, лимонный сок, взбитые желтки и довести соус до загустения.

Перед подачей к столу зразы полить приготовленным соусом и посыпать оставшейся зеленью.

Фаршированные кальмары

600 г. целых кальмаров, 400 г. белокочанной капусты, 2–3 луковицы, 2–3 яйца, 1 лимон, 300 мл томатного соуса, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, готовая приправа для морепродуктов, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, выложить на сковороду с разогретым маслом, добавить воды и потушить.

Яйца нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами.

Яйца и лук смешать с капустой, посолить, поперчить.

Начинить тушки кальмаров капустным фаршем.

Выложить фаршированные кальмары на сковороду. Обжаривать в течение пяти минут в растительном масле, затем переложить в пароварку.

Залить томатным соусом. Готовить в течение десяти минут.

Кальмары сбрызнуть лимонным соком, украсить зеленью петрушки и кинзы, оформить кружочками лимона.

Баклажаны тушеные

1 кг баклажанов, соль, 200 мл воды, 70 г. пшеничной муки, 50 г. маргарина, 300 мл сметаны, зелень петрушки.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, положить на пять минут в горячую подсоленную воду, затем откинуть на сито, посолить, обвалять в пшеничной муке.

Обжарить баклажаны на сковороде с жиром с обеих сторон. Затем выложить в пароварку, добавить воду, нагреть, добавить сметану, закрыть крышкой и тушить тридцать минут.

Помидоры, фаршированные рисом

6–8 помидоров, 100–150 г. риса, 150–200 г. сыра, 100 г. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 100–150 мл

куриного бульона, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, ½ ч. л. куркумы, приправа для овощей, соль.

Рис промыть, из томатов вынуть мякоть, зелень петрушки мелко нарезать.

Чеснок нарезать, смешать с зеленью петрушки, добавить мякоть помидоров.

Выложить в пароварку с разогретым растительным маслом, тушить в течение трех – пяти минут.

Добавить рис, влить бульон, посыпать куркумой, приправой, посолить, тушить до полуготовности.

Смешать с 70 г. сливочного масла.

Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры наполнить приготовленной начинкой, уложить в пароварку, посыпать тертым сыром, готовить пятнадцать минут.

Рататуй

1 баклажан, 2 картофелины, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г. томатной пасты, 50–70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, готовая приправа для овощей, черный молотый перец, соль.

Картофель нарезать брусочками, баклажаны и болгарский перец полукружьями, помидоры – дольками.

Лук и чеснок мелко нарезать.

Зелень петрушки нарезать.

Баклажан, помидоры, лук, чеснок, болгарский перец, картофель выложить в пароварку, полить растительным маслом, тушить в течение пяти – семи минут.

Добавить томатную пасту, приправу, поперчить, посолить.

Тушить в течение двадцати – двадцати пяти минут.

Овощи выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

Рагу из болгарского перца и грибов

4 стручка болгарского перца, 200 г. свежих грибов, 3 помидора, 1 луковица, 1 огурец, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, приправа для овощей, 1 мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Грибы нарезать ломтиками.

Болгарский перец – полукольцами.

Помидоры нарезать дольками.

Лук нарезать.

Огурец нарезать кружочками.

Грибы и нарубленный лук выложить в пароварку, полить растительным маслом, посолить, поперчить. Добавить болгарский перец и помидоры.

Посыпать приправой, мускатным орехом, готовить в течение пятнадцати минут.

Рагу выложить в тарелку, украсить кружочками огурца и веточками петрушки.

Брюссельская капуста с овощами и ветчиной

400 г. брюссельской капусты, 400 г. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 ломтика ветчины, 2 ст. л. масла, соль, зелень лука и петрушки.

Подготовленную брюссельскую капусту разделить на кочешки, вместе с картофелем положить в пароварку и готовить двадцать – двадцать пять минут, затем мелко нарезать.

Лук и морковь вымыть, почистить, мелко нашинковать и спассеровать.

Компоненты соединить, добавить нарезанную ветчину.

Все тщательно перемешать, заправить специями и снова перемешать.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Баклажанная икра

2 крупных баклажана, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, кориандр, соль.

Баклажаны нарезать кубиками.

Из перца удалить семена и нарезать полукольцами.

Лук, морковь, чеснок мелко нарезать.

Помидоры нарезать кубиками.

Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в емкость, посолить, посыпать кориандром, измельченной зеленью, добавить растительное масло и перемешать.

Овощную смесь тушить на пару в течение сорока пяти минут.

Перед подачей к столу икру выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

«Ежики» овощные

100 г. грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 маленький цукини, 1

пучок зелени, 1 яйцо, 200 г. риса, 50 г. томатного соуса, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец.

Подготовленные грибы мелко нарезать и положить в холодную подсоленную воду, чтобы не почернели.

Морковь натереть на крупной терке.

Цукини нарезать мелкой соломкой, лук нашинковать.

Обжарить на растительном масле морковь и лук.

Грибы откинуть на дуршлаг, смешать с подготовленными овощами и рисом, посолить, поперчить, добавить яйцо, скатать шарики, выложить в пароварку.

Добавить томатный соус и тушить десять – пятнадцать минут. К столу подавать, украсив зеленью.

Картофельные галушки

750 г. картофеля, 120 г. муки, 100 г. крахмала, 2 яйца, щепотка мускатного ореха, 50 г. сливочного масла, соль, зелень петрушки.

Картофель отварить, размять, смешать с мукой, крахмалом, яйцами и мускатным орехом, посолить, приготовить тесто.

Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см.

Готовить в пароварке 20 минут.

Подавать галушки горячими с маслом, посыпать рубленой зеленью.

4. Мужчины любят вкусную жизнь

Кулинарные секреты моей семьи

В этом разделе мне хочется познакомить вас с некоторыми правилами кулинарии, которым всегда следовали мои мама и бабушка. Эти нехитрые секреты помогут вам добиться того, чтобы приготовленные вами блюда были не только вкусными, но и полезными, а также привлекательными внешне. В последующих разделах, помимо рецептов, вы найдете советы, касающиеся приготовления тех или иных определенных видов блюд.

Общие правила обработки мяса

Хорошее молодое мясо имеет красноватый или розовый цвет. Баранина может быть с малиновым оттенком. Жир у свежего молодого мяса не липнет к рукам, отличается белым, иногда розовым цветом. Костный жир плотный и не мажется. Если надавить пальцем на мясо, то образовавшаяся ямка быстро выравнивается.

Покупая неразделанную птицу, обращайте внимание на голову и лапки. Молодая курица имеет ярко-красный гребешок, светлые ножки, задний палец лапки маленький. У молодого гуся – короткий желтый клюв и гладкие желтые ноги. У молодой индюшки светлый гребень, шея и ножки серые, с гладкой кожей.

Сырое и вареное мясо необходимо разделывать на разных досках, а ножи и мясорубки после обработки сырого мяса тщательно мыть горячей водой с моющим средством.

Сырое мясо желательно резать на пластмассовой доске. Если вы пользуетесь деревянной доской, смочите ее холодной водой, так как сухое дерево впитывает часть мясного сока.

Если вы не собираетесь сразу готовить мясо, не следует его мыть – от воды оно быстрее портится.

Замороженное мясо перед приготовлением необходимо разморозить, особенно если оно в большом куске. Для этого вымойте мясо, положите в стеклянную или эмалированную посуду и накройте крышкой. Выделившийся при размораживании сок можно использовать для приготовления соуса. Если нужно, чтобы мясо оттаяло скорее, можно положить его в нежаркую духовку или подержать в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. После оттаивания мясо должно быть обязательно использовано. Снова убирать его в холодильник не рекомендуется. Не оставляйте мясо в воде надолго.

Сырое мясо не следует солить до термической обработки. Соль вызывает преждевременное отделение сока, что понижает питательные и вкусовые свойства мяса.

С мяса, предназначенного для варки и жаренья, не рекомендуется полностью срезать жир. Тонкий слой жира препятствует отделению сока, поэтому мясо получается более сочным и вкусным. Также мясо сохранит сочность, если жарить его большим куском в сильно разогретом жиру. Вареное мясо до подачи на стол держите в бульоне, в кастрюле с закрытой крышкой. Мясо, отваренное мелкими кусочками, получится менее сочным и вкусным, чем отваренное большим куском.

Бланшировка мяса позволяет значительно улучшить его вкус

и сократить время кулинарной обработки. Очистите мясо от сухожилий, костей и жира, нарежьте поперек волокон кусками примерно по 100 г. и опустите в кипящую воду на пять – семь минут. За это время теряется примерно столько же экстрактивных веществ, сколько при отваривании. Приготовленные таким образом полуфабрикаты можно тушить, делать из них котлеты, паштеты, тефтели. Для приготовления из бланшированного мяса супа или паштета требуется всего 15–20 минут.

При варке старого мяса рекомендуется добавить в воду 1 ч. л. уксуса – так мясо получится вкуснее и быстрее сварится. Для этой же цели можно перед приготовлением жесткого и старого мяса натереть его содой или сухой горчицей, дать ему полежать 3–4 часа, затем вымыть холодной водой и готовить, как обычно.

Если при разделке птицы случайно разлилась желчь, тщательно протрите прогорклую часть солью и промойте холодной водой – горечь пройдет.

Если вы отдыхаете за городом, а холодильника у вас нет, сырое мясо можно хранить в течение суток, если завернуть его в салфетку, смоченную уксусом. Чуть дольше – один-два дня – мясо сохранится свежим, если залить его сырым молоком так, чтобы кусок был полностью закрыт. Молоко сдерживает развитие гнилостных бактерий.

На такой же срок можно сохранить мясо, если завернуть его в мокрое полотенце, положить в глиняную посуду, поставить ее в емкость с холодной соленой водой и держать в прохладном месте или хотя бы в тени. Вытерев кусок мяса досуха, а затем обмазав его растопленным свежим смальцем, вы сохраните его еще дольше – три дня.

На несколько дней мясо можно предохранить от порчи, если переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце. Еще один вариант – натереть мясо лимонным соком, положить в закрытую посуду и поставить в холодное место.

И наконец мясо будет храниться в течение недели, если завернуть его в полотняную ткань, пропитанную салициловой кислотой (1 ч. л. на 500 мл воды). Перед употреблением такое мясо следует тщательно промыть.

Если мясо заветрилось и начало пахнуть, разрежьте его на кусочки и промойте в подкисленной уксусом холодной воде. На дно кастрюли положите кусок древесного угля величиной с куриное яйцо. Положите в кастрюлю промытое мясо, залейте холодной водой, так чтобы она полностью его покрывала, и дайте постоять 2–3 часа. Затем выньте уголь и варите мясо в той же воде.

Помните, что если свежесть мяса вызывает у вас сомнения,

его следует варить, а не жарить. При длительной варке бактерии, которыми может быть заражено мясо, полностью погибают, а поджаривание такой гарантии не дает.

В фарше условия деятельности для бактерий гораздо более благоприятны, чем в куске мяса. Поэтому не рекомендуется хранить фарш в холодильнике более двенадцати часов. Если же вам нужно сохранить фарш впрок на более длительное время, обязательно заморозьте его.

Свинина легко впитывает в себя различные запахи, поэтому лучше всего хранить ее в закрытой эмалированной или стеклянной посуде. В холодильнике свинина остается свежей от трех до пяти дней.

Общие правила обработки рыбы

При покупке свежей рыбы обращайте внимание на запах (он должен быть свежим и приятным) и на внешний вид. Жабры у свежей рыбы ярко-красные, глаза прозрачные и выпуклые, а мясо плотное и эластичное. У замороженной рыбы жабры светлеют, а глаза чуть-чуть западают. Если рыба была заморожена свежей, при размораживании ее эластичность восстанавливается.

Размораживайте рыбу только в холодной воде или при комнатной температуре. Чем медленнее оттаивает рыба, тем лучше сохраняется ее вкус и пищевая ценность. Если же вам нужно разморозить рыбу побыстрее, положите ее в полиэтиленовый пакет и опустите в теплую воду.

Соленую рыбу вымачивают в холодной воде в течение тридцати – сорока минут, затем очищают от чешуи, потрошат, режут на куски и вымачивают еще 4–6 часов, периодически меняя воду.

Сухую, жесткую, сильно соленую сельдь также рекомендуется вымачивать, залив холодной водой из расчета 2–3 л. на 1 кг сельди. Воду меняют через каждые 3–4 часа. Вымачивают сельдь от часа до двух дней, в зависимости от степени солености и жесткости.

Лучше всего вымачивать сельдь под тонкой струей текущей воды, сложив ее в кастрюлю и положив сверху фанерный кружок, чтобы вода не била нежную мякоть. Закончив вымачивание, разделайте сельдь и залейте еще на 3–4 часа молоком – так она станет сочнее.

Среднесоленую сельдь можно сразу заливать молоком из расчета стакан на 1 кг филе, предварительно не вымачивая в воде.

Слабосоленую сельдь, а также сельдь копченую, вымачивать не следует. Очень мягкую и нежную слабосоленую сельдь можно на некоторое время замочить в крепком холодном чае, чтобы она слегка уплотнилась.

Хранить соленую и маринованную сельдь желательно в темном холодном месте, иначе под действием воздуха, света и влаги жир сельди окислится и приобретет прогорклый вкус.

Свежую рыбу удобно чистить обыкновенной теркой под умеренной струей холодной воды, предварительно обдав ее кипятком, чтобы легче отделялась чешуя. Для удаления слизи с рыбы тщательно протрите ее поваренной солью, а затем промойте. После этого она будет лучше чиститься.

Рыбу можно хранить без холодильника до десяти дней, если

залить ее водой, поставить на огонь, довести до кипения, затем снять с огня и убрать в холодное место. На пятый день воду нужно слить, добавить стакан уксуса, вскипятить, дать остыть, после чего залить рыбу сверху растительным маслом.

Правила обработки овощей и грибов

Больше всего витаминов в овощах сохраняется при приготовлении на пару.

Чистить и резать овощи необходимо непосредственно перед приготовлением. Ни в коем случае не следует оставлять их нарезанными надолго.

При работе с овощами пользуйтесь только ножом из нержавеющей стали или керамическим.

При варке овощного супа или тушении овощей кастрюля должна быть плотно накрыта крышкой. Старайтесь открывать крышку как можно реже.

Чтобы при приготовлении супа или рагу овощи не переварились, их надо класть в кастрюлю в определенной последовательности: сначала свеклу, затем морковь, потом картофель.

Не забывайте, что кислота замедляет варку овощей. Поэтому лимонную кислоту, уксус, томатную пасту, томатное пюре или свежие помидоры в овощные супы или рагу добавляйте, когда блюдо уже почти готово.

Блюдо, приготовленное в алюминиевой кастрюле, следует сразу переложить в эмалированную или стеклянную посуду. А вообще будет гораздо лучше, если вы последуете моему примеру и совсем откажетесь от алюминиевых кастрюль.

Очищенные овощи нельзя оставлять на длительное время в воде.

Все овощи, кроме бобовых, солят в начале приготовления пищи. Бобовые солят в конце варки.

При жарке моркови или лука добавьте в масло немного сахарного песка. Так овощи не подгорят, а красиво подрумянятся.

Свеклу, в отличие от других овощей, не солят при варке – от соленой воды она становится менее вкусной и питательной.

Для приготовления большинства блюд из свеклы ее варят или запекают. Чтобы свекла получилась более сочной, не следует предварительно ее очищать – достаточно просто тщательно вымыть.

Из свекольного отвара можно приготовить приятный освежающий напиток, если добавить в него толченый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

Свекольная ботва полезнее, чем сама свекла, – в ней больше витаминов.

Чтобы полнее сохранить витамины в капусте, ее лучше не варить, а тушить. Цветную капусту хорошо тушить в молоке.

Не промывайте капусту горячей водой. От этого снижается ее пищевая ценность.

Картофель, приготовленный в мундире, сначала остужают, а затем уже чистят. Кожица будет лучше счищаться, если сваренный и охлажденный картофель обдать кипятком.

Молодую картошку перед варкой можно не чистить, достаточно обдать ее кипятком и обтереть грубым льняным или вафельным полотенцем.

Если нужно, чтобы вкус картофеля перешел в отвар, добавляйте соль в начале варки. Если же вы, к примеру, собираетесь приготовить картофельное пюре и хотите, чтобы картофель полностью сохранил вкусовые свойства, солите его в конце варки.

Чтобы быстрее сварить картофель, положите в воду ложку маргарина.

Отварной картофель будет вкуснее, если положить в кастрюлю несколько веточек укропа или 2–3 дольки чеснока.

Картофельное пюре полезнее, чем жареный картофель.

Картофель, предназначенный для жарки, опустите на несколько минут в горячую воду – так он обжарится быстрее.

Чтобы картофель, обжаренный в масле тонкими ломтиками, стал хрустящим, солить его нужно совсем готовым.

Чтобы тертый картофель, предназначенный для оладьев, не потемнел, добавьте в него горячее молоко.

Картофельные котлеты будут пышными, если добавить в них чуточку питьевой соды.

При варке фасоли вначале слейте воду сразу после закипания. Затем снова залейте холодной водой, добавив в нее 2–3 ложки растительного масла, и варите до готовности. Приготовленная таким образом фасоль будет вкуснее и питательнее.

Фасоль нужно варить до полной мягкости – недоваренная фасоль содержит ядовитые вещества.

Из остывшего фасолевого пюре можно сделать вкусные котлеты, если добавить пару яиц и немного толченых сухарей или муки. Думаю, ваш мужчина обязательно оценит такие котлетки – и вкусно, и необычно.

Зеленые огурцы сохраняются свежими несколько дней, если держать их вертикально на ¾ в воде хвостиками вниз. Воду нужно менять ежедневно.

Зелень сохранится свежей в течение нескольких дней, если поставить пучок в баночку с холодной водой, сверху накрыть полиэтиленовым пакетом и убрать в холодильник.

Увядшая зелень укропа, сельдерея и петрушки вновь станет

свежей, если положить ее на час в холодную воду, куда добавлен уксус (1 ч. л. на ½ стакана воды). Только имейте в виду, что витаминов и питательных веществ в такой зелени станет меньше.

Чтобы освежить увядшие листья салата, ополосните их и положите на 15 минут в чуть теплую воду.

Хрен очень полезен. Он содержит много витаминов, обладает противомикробными свойствами и способствует пищеварению. Если вы любите хрен – это прекрасно, но помните, что употреблять его нужно только в небольших дозах. Поскольку корни хрена быстро высыхают и становятся вялыми, храните их в плотно завязанном полиэтиленовом пакете, а перед приготовлением подержите некоторое время в холодной воде.

Чтобы не плакать при обработке лука, очищайте его от шелухи под струей холодной воды. Нарезая лук, периодически смачивайте нож холодной водой. Очень удобно резать лук рядом с зажженной на полную мощность конфоркой газовой плиты – так жгучие эфирные масла, выделяющиеся в воздух, сразу же сгорают.

Чтобы шампиньоны в супе не чернели, перед варкой промойте их холодной водой с добавлением уксуса или лимонной кислоты.

Перед приготовлением сушеных грибов их предварительно на некоторое время замачивают в холодной кипяченой воде. Сушеные лисички лучше разварятся, если добавить в воду немного питьевой соды.

Приятный вкус грибам придает сметанный соус. Сначала нужно хорошо прожарить грибы, и уже после этого заливать их соусом.

Хранение и обработка других продуктов

Чтобы определить свежесть яйца, налейте в стакан холодную воду, растворите в ней столовую ложку соли и опустите туда яйцо. Свежее яйцо опустится на дно стакана, несвежее будет плавать сверху, а не очень свежее – в середине стакана.

Чтобы отличить вареное яйцо от сырого, повращайте его на столе. Вареное яйцо будет крутиться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

Яйца с треснувшей скорлупой не вытекут, если сварить их в очень соленой воде или добавить в воду немного уксуса.

Если яйца варятся на сильном огне, белок становится твердым, а желток остается более мягким. А при варке на медленном огне желток приобретает твердость, а белок становится рыхлым.

Чтобы сыр не высох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте крышкой. Пересохший сыр снова сделается мягким и свежим, если подержать его в молоке.

В холодильнике кладите сыр подальше от морозилки. Если вы отдыхаете на даче и у вас нет холодильника, заверните сыр в салфетку, смоченную соленой водой.

Собираясь варить сосиски в целлофановой оболочке, предварительно снимите ее – некоторые химические вещества, входящие в синтетические пленки, под воздействием высокой температуры могут перейти из оболочки в сосисочный фарш. Оболочка легче снимается, если надрезать ее с одного конца и опустить сосиску сначала в теплую воду, а затем в холодную. Оболочку разрывают легкими круговыми движениями.

Чтобы сосиски не полопались, лучше варить их не в воде, а на пару. Для этого наполовину заполните кастрюлю водой, после закипания положите сверху крест-накрест кухонные ложки (лучше деревянные) и подвесьте на них сосиски так, чтобы они не касались воды. Закройте кастрюлю крышкой. Через 4–5 минут сосиски будут готовы.

На свежей колбасе или ветчине иногда появляется серо-зеленоватый налет, который, однако, не является признаком порчи продукта. Дело в том, что при изготовлении колбасных изделий и копченостей применяются соли азотной и азотистой кислот – нитраты и нитриты, которые при взаимодействии с пигментами мяса придают сырым и вареным изделиям красный или розовый цвет. Кислород, свет и комнатная температура способствуют окислению этих пигментов и образованию соединений, имеющих серо-зеленоватую окраску. Качества

продукта они не ухудшают, поскольку не являются продуктом деятельности болезнетворных микробов.

Слегка засохшую и заветрившуюся ветчину можно на полчаса положить в тарелку с холодным молоком.

Предохранить колбасу от плесени при хранении можно, окунув ее в крепкий раствор соли. Если колбасу не положить, а подвесить в прохладном месте, она дольше останется свежей.

После отрезания куска колбасы рекомендуется перед тем, как убрать оставшуюся часть в холодильник, покрыть срез тонким слоем жира или яичного белка или положить на срез кружочек лимона или сырой моркови.

Чтобы в муке или крупе не завелись черви, положите в емкость, где она хранится, несколько очищенных зубчиков чеснока.

Блюда на все случаи жизни

В этом разделе я предлагаю вашему вниманию рецепты блюд из продуктов, которые обычно всегда находятся под рукой, так что вам не придется бегать по магазинам в поисках чего-то необычного и экзотического – стоит лишь заглянуть в холодильник и достать то, что лежит на одной из его полок. Кроме того, эти блюда довольно просты в приготовлении.

Таким образом вы сбережете свое бесценное время, и у вас наконец-то появится возможность спокойно и не торопясь привести себя, любимую, в порядок.

Свекольный салат

1 свекла, 1 шт. лука-порея, 2 маринованных огурца, 1/3 стакана майонеза, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу.

Маринованные огурчики и вареную свеклу натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук-порей и залить майонезом, смешанным с соевым соусом.

Выложить в салатник, украсить колечками лука-порея и ломтиками огурца.

Салат из помидоров с яйцами

400 г. крепких спелых помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль, перец.

У помидоров удалить плодоножки, мякоть нарезать кружочками.

Очистить яйца и тоже нарезать кружочками.

Уложить продукты на тарелку слоями, как черепицу, чередуя кружочки яиц и помидоров, посолить, поперчить.

Уксус смешать с подсолнечным маслом и залить салат. Сверху посыпать рубленой петрушкой.

Если вы принесете подобный завтрак в постель, ваш любимый обязательно это оценит. Я думаю, что он даже расчувствуется и скажет вам массу приятных слов, которых нам так иногда не хватает от скупых на любовь мужчин.

Оладьи с яблоками

3–4 яблока, 2 яйца, 300 мл молока, 100 г. муки, 50 г. сливочного масла, 100 г. сахара, растительное масло.

Яйца растереть с половиной количества сахара и смешать с размягченным сливочным маслом, затем влить молоко, всыпать муку и приготовить жидкое тесто.

Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать яблоки ломтиками. Ломтики яблок положить в тесто и перемешать.

Жарить оладьи на сковороде с разогретым растительным маслом. Готовые оладьи переложить на блюдо и посыпать оставшимся сахаром.

Следующий рецепт – легкий супчик с брынзой, которым меня угощали в Болгарии. Я сразу полюбила его за замечательный вкус и простоту приготовления. Главное – чтобы в холодильнике нашлась брынза.

Болгарский суп

200 г. брынзы, ½ кг репчатого лука, 50 г. растительного масла, 4 ломтика белого хлеба, 10 г. сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Лук нашинковать, обжарить в масле и потушить с небольшим количеством воды, чтобы он стал мягким.

Отдельно на терке натереть брынзу.

Залить кипятком тушеный лук, всыпать тертую брынзу и кипятить несколько минут.

Готовый суп приправить перцем и солью.

Белый хлеб нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле.

Разлить суп по тарелкам и посыпать гренками.

Салаты и винегреты

Для салатов и винегретов можно использовать как сырые овощи, так и вареные.

Сырые овощи лучше резать на пластмассовой доске, так как деревянная впитывает сок.

Овощи для салатов лучше всего варить неочищенными. Кастрюли желательно использовать только эмалированные или из нержавеющей стали. Старайтесь класть овощи в кипящую воду – так лучше сохраняются витамины.

Чтобы овощи в салате сохранили свой яркий цвет и были красивыми и аппетитными, добавьте при варке щепотку пищевой соды. А если добавить в воду ложечку сахара, это значительно улучшит вкус овощей.

Сварив овощи для салата, не забудьте их охладить. Нельзя соединять теплые продукты с холодными – от этого салат быстро испортится.

Если вы используете для приготовления салата замороженные овощи, сбрызните их лимонным соком – они станут гораздо вкуснее.

Салат из редьки будет вкуснее, если в него добавить лук, поджаренный на растительном масле. Не забывайте, что белая редька конической формы – самая сладкая на вкус, а круглая черная обычно бывает очень жгучей.

Самый вкусный редис – розово-красный с белым кончиком. Прежде чем подавать редис к столу или резать его для салата, положите его на 20 минут в холодную воду.

Если вы собираетесь положить в салат сырой репчатый лук, его нужно тонко нашинковать, положить в дуршлаг и обдать кипятком. Лук потеряет излишнюю остроту и станет намного вкуснее.

Готовить овощные салаты нужно незадолго до подачи на стол, а заправлять майонезом, сметаной или уксусом непосредственно перед едой. Салат, постоявший два-три часа, теряет всю питательную ценность. Именно поэтому не следует готовить салат на несколько дней – пользы никакой, да и вкус сильно ухудшается.

Прежде чем заправить салат растительным маслом, его следует посолить и при необходимости добавить перец и уксус, поскольку соль в масле не растворяется.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу после приготовления, позволят сохранить в нем больше витамина С.

Украсить салат можно теми же продуктами, из которых он приготовлен, за исключением зелени. Она очень быстро вянет и теряет аромат, поэтому мыть зелень и украшать ею салат следует непосредственно перед подачей к столу.

Один и тот же салат может обладать совершенно разными вкусами в зависимости от того, какие приправы и заправки туда добавлены. Главное – не заглушать приправами вкус и аромат основных продуктов.

Столовая ложка молока с чайной ложкой сахара, добавленная в винегрет, придаст ему совершенно особый вкус. Попробуйте, не пожалеете.

Салат «Здоровье»

2 моркови, 2 огурца, 2 помидора, 2 яблока, 100 г. зеленого салата, ½ стакана сметаны, ¼ лимона, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь, огурцы и яблоки нарезать тонкой соломкой.

Часть зеленого салата нарезать полосками.

Все перемешать, посолить, добавить лимонный сок, рубленую зелень петрушки и укропа и заправить сметаной.

Помидоры нарезать ломтиками.

В большую тарелку красиво уложить салатные листья. На них выложить готовый салат, украсить веточками зелени и ломтиками помидоров.

Не забудьте сообщить любимому название этого нехитрого салата. Любому мужчине хочется всегда быть здоровым, бодрым и энергичным, так что, готовя салат с таким названием, мы выражаем заботу о своем избраннике. Вот увидите, он будет растроган.

Салат для гурманов с грибами и окороком

500 г. шампиньонов, 300 г. вареного окорока, 1 стакан белого вина, соль.

Шампиньоны вымыть, залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности, затем остудить и нарезать ломтиками.

Вареный окорок нарезать кубиками. Все перемешать, посолить и залить вином.

В следующий салат входят перепелиные яйца. Я их просто обожаю и могу есть даже сырыми. Вкусно и очень полезно!

Салат из копченой курицы и перепелиных яиц

200 г. копченой курицы, 3 огурца, 2 помидора, 1 репчатый лук, 100 г. сыра, 5 перепелиных яиц, майонез, зелень укропа, соль.

Мясо копченой курицы отделить от костей и нарезать небольшими ломтиками.

Перепелиные яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы. Для этого необходимо приготовить раствор из $^1/_3$ стакана воды и $^2/_3$ стакана столового уксуса и положить туда яйца. Через некоторое время скорлупа яиц полностью растворится. Оставшуюся под скорлупой пленку очень легко снять.

Если же вам хочется очистить яйца как можно быстрее, сделайте на скорлупе острым ножом поперечный надрез. После этого яйцо можно легко очистить кончиком ножа. Очищенные яйца разрезать вдоль на 3–4 части.

Сыр натереть на крупной терке.

Огурцы нарезать кубиками, помидоры – тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать.

Куриное мясо, сыр, лук, помидоры и огурцы перемешать, посолить, заправить майонезом, выложить в красивый салатник и украсить перепелиными яйцами и веточками укропа.

Никогда не жалейте красивую посуду. Не стоит прятать ее в шкаф «на потом». Пусть каждый день будет для нас настоящим праздником – ведь никто не знает, что будет завтра. Жить надо здесь и сейчас!

Мясной салат с зернами граната

250 г. отварной говядины, 2 вареные картофелины, 1 гранат, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 репчатый лук, 50 г. корейской моркови, 2 ч. л. уксуса, укроп, соль.

Вареное мясо нарезать тонкими полосками.

Картофель нарезать небольшими ломтиками и посолить.

Яйца нарезать небольшими кусочками.

Нарезать лук полукольцами и сбрызнуть его уксусом.

Гранат разрезать пополам и вынуть зерна.

Смешать картофель, мясо, корейскую морковь, зерна граната, яйца, лук.

Готовый салат выложить в салатницу и украсить веточками укропа.

Салат из баклажанов

1 кг баклажанов, 1 луковица, 1–2 помидора, 1–2 стручка сладкого перца, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. л. измельченной зелени

петрушки, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 2–3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой или кубиками.

Чеснок мелко нарезать.

Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами или нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из редьки с орехами

1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 маленькая луковица, 1 соленый огурец, 2–3 ст. л. растительного масла, ½ стакана измельченных ядер орехов, ½ ч. л. семян укропа, зелень петрушки, листики мелиссы.

Редьку тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Яблоко вымыть, слегка обсушить, удалить сердцевину, натереть на крупной, терке.

Репчатый лук тонко нашинковать.

Огурец нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить орехи, семена укропа, измельченные петрушку и мелиссу, заправить маслом и перемешать.

Салат из помидоров с острым творожным соусом

4–5 помидоров, зелень, 50 г. жирного творога, ½ стакана молока, ¼ ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. хрена, ¼ ч. л. горчицы, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками, посолить, выложить на блюдо.

Приготовить соус:

творог растереть деревянной ложкой (если он крупнозернистый, протереть через сито), добавить перец, хрен, горчицу, соль, влить молоко и растереть до получения однородной массы консистенции густой сметаны.

На каждый кусочек помидора положить творожный соус и присыпать его измельченной зеленью петрушки или укропа.

Салат из белокочанной капусты и редьки

2–3 капустные кочерыжки, 100 г. капустных листьев, 1 средняя редька, 1 морковь, 2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 5 ст. л. томатной пасты, 4–5 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Очистить капустные кочерыжки и вместе с листьями нашинковать соломкой.

Редьку и морковь вымыть, очистить и натереть на средней терке.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Чеснок мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить солью и перцем, полить маслом, добавить томатную пасту и перемешать так, чтобы томат и масло распределились равномерно.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

200 г. краснокочанной капусты, 1 апельсин, 2–3 мандарина, 1 груша, 100 г. чернослива, 75 мл апельсинового сока, 50 г. оливкового масла, листья зеленого салата, лимонная кислота, зелень.

Капусту мелко нашинковать и перетереть руками до образования сока.

Апельсин и мандарины разделить на дольки и очистить от пленок. Крупные дольки апельсинов нарезать поперек.

Грушу очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Сушеный чернослив распарить и освободить от косточек.

Все ингредиенты перемешать, заправить апельсиновым соком и растительным маслом, добавить немного лимонной кислоты.

Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить черносливом, листьями салата и зеленью.

Австралийский салат

150 г. ветчины, 2 помидора, 2 свежих огурца, 2 яблока, 200 г. корня сельдерея, 60 мл апельсинового сока, 150 г. майонеза, 50 г. листового салата.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и свернуть трубочками.

Корень сельдерея отварить и остудить.

Огурцы, яблоки и сельдерей нарезать кубиками, полить апельсиновым соком, размешать, выложить горкой на блюдо.

Вокруг этой смеси разложить ветчинные трубочки, четвертинки помидоров и листочки салата. Полить все майонезом.

Салат из цитрусовых

2 апельсина, 1 лимон, 4 мандарина, 1 желтый грейпфрут, 1 красный грейпфрут, 1 плод авокадо, 100 г. листового салата, 100 мл жирных сливок, 1 ч. л. сахарной пудры, 50 мл апельсинового сока, 50 мл грейпфрутового сока, сахар.

Фрукты вымыть, обтереть, снять кожуру, разделить на дольки, удалить перегородки.

Листья салата вымыть, обсушить и измельчить.

Авокадо очистить и нарезать тонкими дольками. На дно салатника выложить листья салата, сверху – авокадо, на него – мякоть цитрусовых.

Соединить апельсиновый и грейпфрутовый соки, добавить сахар по вкусу, перемешать и полить салат.

Украсить сливками, взбитыми с сахарной пудрой.

Сладкий салат

3–4 моркови, ½ стакана изюма без косточек, ½ стакана кураги, ½ стакана ядер грецких орехов, 5 ст. л. сметаны или сливок, 1 ст. л. сахара.

Морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на средней терке.

Изюм перебрать, вымыть, ошпарить крутым кипятком, откинуть на сито и слегка обсушить.

Курагу вымыть, залить кипящей водой, накрыть крышкой, выдержать до тех пор, пока вода не остынет, затем нарезать соломкой.

Орехи измельчить (можно смолоть в кофемолке).

Все ингредиенты соединить, перемешать.

Сметану или сливки взбить с сахаром и полить готовый салат.

Винегрет с соленой рыбой

1 большая вареная свекла, 2 отварные картофелины, 2 кислых яблока, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г. филе соленой рыбы, ½ стакана маринованных грибов, ½ стакана сметаны, столовая горчица по вкусу, черный молотый перец, соль, сахар.

Вареную свеклу, картофель, яйца и огурцы нарезать кубиками. Затем мелко нарезать яблоко, филе соленой рыбы и маринованные грибы. Заправить смесью сметаны, горчицы, соли, сахара и перца.

Винегрет с грибами

10 маринованных грибов (белые грибы, грузди, рыжики), 2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 1 вареная свекла, 100 г. цветной капусты, 50 г. зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, листья зеленого салата, ½ стакана сметаны, зелень укропа, соль, сахар.

Нарезать кубиками охлажденную свеклу, морковь и картофель.

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Промыть и нашинковать маринованные грибы.

Мелко нарезать яйцо. Все тщательно перемешать, добавить горошек, соль, мелко нарезанную зелень укропа и заправить сметаной.

Выложить на красиво разложенные на тарелке листья салата. Украсить цветком из второго яйца, ломтиками овощей и грибами.

Холодные закуски

Студень из говяжьих ножек

1 кг говяжьих ножек, 2–3 моркови, 2 луковицы, 2–3 яйца, чеснок, соль.

Ножки опалить, очистить, тщательно вымыть, разрубить на несколько частей, залить холодной водой, добавить лук и морковь и варить на очень слабом огне до готовности (не менее пяти часов).

В середине варки посолить.

Готовые ножки вынуть из бульона, удалить кости, мякоть нарезать. Бульон процедить.

Нарубленную мякоть положить в бульон, добавить мелко нарезанный чеснок (по вкусу), прокипятить и снять с огня.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.

Студень разлить по тарелкам, украсить кружочками яиц и охладить.

Студень из птицы

1 птица (предпочтительно петух, 1 кг), 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 яйцо, 1,5 ст. л. желатина, 1,5 л. воды, зелень петрушки, соль.

Птицу обработать, промыть и разрезать на небольшие куски. Положить куски в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне (следить, чтобы бульон все время очень слабо кипел), периодически снимая жир и пену, примерно три часа.

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать. Репчатый лук нарезать.

Овощи слегка подпечь на сухой сковороде и за 25–30 минут до конца варки положить их в студень.

Желатин залить холодной водой и оставить для набухания. Когда бульон будет готов, ввести желатин и перемешать.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Мясо птицы отделить от костей, измельчить, выложить в глубокое блюдо или в форму, залить процеженным бульоном, положить сверху кружочки яиц, листики петрушки и поставить в холодное место, чтобы бульон застыл в желе.

Птицу можно варить и целиком.

Паштет из говяжьей печени по-домашнему

1 кг говяжьей печени, 250 г. копченой свиной грудинки, 3 зубчика чеснока, 50 г. репчатого лука, 40 г. сала, 80 мл коньяка, черный молотый перец, соль.

Печень, свиную грудинку, чеснок и лук варить до тех пор, пока печень не станет розовой на срезе.

Затем все ингредиенты пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, коньяк и растереть.

Получившуюся массу положить в форму, накрыть ломтиками сала, закрыть промасленной бумагой. Форму поставить на глубокий противень с горячей водой и поместить в горячую духовку на 1,5 часа.

Охладить паштет в форме, затем выложить на блюдо и нарезать тонкими ломтиками.

Шарики из говядины в желе

400 г. говядины, 400 мл бульона, 100 г. белого хлеба, 1 яйцо, 1 морковь, 1 стакан зеленого горошка, ½ луковицы, 2 ст. л. молока, 4 ч. л. желатина, зелень, листья салата, несколько редисок для украшения, черный молотый перец, соль.

Мясо, размоченный в молоке хлеб и лук пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец и тщательно перемешать.

Из фарша сформовать небольшие шарики и потушить их в бульоне. Морковь отварить, нарезать кружками.

Готовые шарики вынуть из бульона и охладить.

Бульон смешать с заранее размоченным желатином. Сложить в формочки мясные шарики и морковные кружки, залить бульоном с желатином и консервированным горошком и поставить на холод.

Готовое заливное выложить на круглую тарелку, покрытую листьями салата, украсить кружочками редиса и веточками зелени.

Шарики из говядины можно не тушить, а жарить во фритюре.

Творог со свежей зеленью

500 г. творога, 1 стакан сметаны, 100 г. зеленого салата или шпината, 2 ст. л. сахара, соль.

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла.

Осушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог

посолить, посыпать сахаром, перемешать и протереть сквозь сито.

Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной.

Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

Яйца, фаршированные печенью

10 яиц, 30 г. говяжьей, телячьей или куриной печени, ½ луковицы, 4–5 зубчиков чеснока, куриный жир, зелень петрушки, соль.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам, отделить желтки от белков. Желтки размять вилкой.

Печень обжарить в курином жире (шкварки сохранить) и пропустить через мясорубку.

Репчатый лук и чеснок мелко нарезать.

Смешать желтки, печень, шкварки, лук, чеснок и соль и получившейся смесью нафаршировать белки.

Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Горячие закуски

Жюльен с курицей и шампиньонами

350 г. куриного филе, 400 г. шампиньонов, 1 луковица, 150 г. сметаны, 400 г. тертого сыра, масло растительное, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль.

Мясо курицы сварить до готовности в соленой воде и мелко нарезать.

Нашинковать лук.

Нарезать и посолить грибы, затем обжарить их в растительном масле с лучком.

Добавить муку, бульон, мясо, потомить на слабом огне. Затем накрыть крышкой и поставить в нагретую духовку.

Через пятнадцать минут посыпать сыром.

Сырные шарики

400 г. сыра, 5–6 яичных белков, 50 г. муки, зелень, молотый перец, растительное масло.

Сыр натереть.

Белки взбить, посолить и соединить с сыром, поперчить по вкусу.

Из получившейся массы слепить маленькие шарики, затем обвалять их в муке, обжарить в масле и когда они чуть-чуть станут больше, обсушить (но не пытаться их остудить).

Посыпать измельченной зеленью.

Обжаренные кольца лука

1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло, молотый перец, 1–2 ст. л. муки, соль.

Приготовить кляр: смешать сметану, муку, растопленное на сковороде сливочное масло, соль, яйцо, перец.

Лук нарезать кольцами.

Каждое колечко обмакнуть в кляр и обжарить в горячем растительном масле с двух сторон.

«Пьяные» колбаски

400 г. охотничьих колбасок, 750 мл красного вина, 2–3 ст. л. крупных сухарей, соль.

Вино вскипятить.

В кипящее вино опустить колбаски и варить на среднем огне, пока вино не выкипит наполовину. После этого колбаски выложить на блюдо, а в вино всыпать сухари, посолить и перемешать.

Снять посуду с огня и получившимся винным соусом полить колбаски.

Баклажаны в кляре

400 г. баклажанов, 2 яйца, 100 мл молока, 80 г. муки, соль, растительное масло.

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками.

Приготовить кляр: соединить яйца, муку и молоко, перемешать, чтобы не было комков, и слегка взбить.

Ломтики баклажанов посолить, обмакнуть в кляр и обжарить в кипящем масле по нескольку секунд с обеих сторон.

Баклажаны с сыром и чесноком

2 баклажана, 100 г. сыра, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. майонеза, соль.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками толщиной примерно ½ см.

Уложить один слой на сковороду, немного посолить, смазать смесью раздавленного чеснока и майонеза, посыпать натертым на крупной терке сыром.

Оставшиеся продукты уложить слоями в том же порядке.

Поставить в разогретую духовку и запечь до золотистой корочки.

Эта закуска вкусна как в горячем, так и в холодном виде.

Бекон с черносливом

100 г. чернослива без косточек, 75 г. сыра твердых сортов, 200 г. бекона.

Чернослив вымыть и обсушить.

Сыр нарезать кубиками, бекон – тонкими ломтиками.

Чернослив начинить сыром, завернуть в полоски бекона и скрепить деревянными зубочистками.

Запекать в горячей духовке до готовности (сыр должен расплавиться).

Брюссельская капуста, зажаренная в тесте

300 г. брюссельской капусты, 1 небольшая луковица, 50 г. сливочного масла, 100 г. муки, 1 яйцо, вода, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль, растительное масло без запаха.

Из муки, яйца, воды и соли приготовить тесто (воды взять столько, чтобы тесто получилось таким, как на оладьи).

Капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обсушить и нарезать ножом.

Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле, после чего соединить с капустой.

Добавить мускатный орех и черный перец по вкусу и перемешать.

Из получившейся массы сформовать шарики размером примерно с кочешок брюссельской капусты.

Обмакнуть их в тесто и обжарить в раскаленном растительном масле до образования румяной корочки.

Овощные медальоны в беконе

300 г. бекона, 2 молодых кабачка, 3 моркови, 2 стручка болгарского перца, 3–5 веточек базилика, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки пшеничной, перец черный молотый, соль.

Бекон нарезать тонкими ломтиками.

Перец нарезать полосками.

Кабачки и морковь нарезать кружками.

Овощи жарить в разогретом растительном масле до полуготовности.

Выложить на кружки кабачков кружки моркови, полоски болгарского перца и листики базилика.

Завернуть подготовленные овощи в ломтики бекона и обжарить в небольшом количестве разогретого сливочного масла.

Томатную пасту смешать с оставшимся сливочным маслом. Добавить муку, соль, поперчить, довести до кипения.

Перед подачей выложить овощные медальоны на блюдо. Отдельно подать соус.

Быстрая закуска

1 стакан отварного риса, 1 банка кукурузы, 300 г. сосисок, сарделек или колбасы, 3 помидора, 100 г. сыра, кетчуп.

Кукурузу и рис разогреть в сковороде.

Сосиски, сардельки или колбасу мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружками или дольками.

Сыр натереть на мелкой терке.

Мясные продукты и помидоры добавить к рису с кукурузой, полить кетчупом, перемешать, прогреть.

Посыпать сыром, снова перемешать и держать на огне, пока сыр не расплавится.

Горшочки из шампиньонов

500 г. свежих шампиньонов, 250 г. сметаны, 100 г. тертого сыра, зелень, соль.

Шампиньоны вымыть, очистить, шляпки аккуратно отделить от ножек.

Ножки нарезать острым ножом, добавить сыр, измельченную зелень и соль по вкусу, тщательно перемешать.

Получившейся смесью заполнить шляпки.

Выложить их в сковороду и залить сметаной.

Запекать в горячей духовке 20–30 минут.

Грибы в чесночном соусе

500 г. свежих грибов, 3 средние луковицы, 3 моркови, 3 дольки чеснока, растительное масло, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сметаны, соль.

Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать, посолить и обжарить в раскаленном масле до образования золотистой корочки.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Лук тонко нашинковать, чеснок мелко нарезать. Добавить к грибам морковь, лук и чеснок, перемешать.

Положить смесь сметаны и майонеза и еще раз перемешать. Если масса окажется слишком густой, добавить немного теплой воды.

Довести блюдо до кипения, а затем потушить на слабом огне 10–15 минут.

Снять с огня, накрыть посуду крышкой и дать блюду настояться в течение пяти минут.

Фаршированные шампиньоны

500 г. крупных шампиньонов, 2–3 картофелины, 150–170 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 соленых огурца, растительное масло, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Шампиньоны очистить, отделить ножки от шляпок. Ножки измельчить. Шляпки грибов выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, добавить 100 мл молока и тушить 15–20 минут.

Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла. Измельченные ножки грибов выложить на сковороду и жарить до готовности.

Готовый картофель размять, добавить оставшиеся сливочное масло и молоко, перемешать.

Пюре смешать с обжаренными ножками шампиньонов, добавить зелень петрушки и начинить полученной смесью шляпки грибов.

Соленые огурцы нарезать ломтиками.

Перед подачей к столу выложить фаршированные шляпки шампиньонов на блюдо и положить сверху ломтики соленых огурцов.

Бутерброды

Пикантные бутерброды с курицей и ананасами

3 ломтика белого хлеба, 200 г. вареной курицы, ½ стакана натертого ананаса, 1–2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливок, соль.

Майонез смешать со сливками и получившейся смесью смазать хлеб. Курицу измельчить, положить на намазанный хлеб и посыпать сверху тертым ананасом.

Бутерброды с ветчиной и горчицей

4–5 ломтиков ржаного хлеба, горчица, 200 г. ветчины, 1 яблоко, 4–5 ломтиков сыра.

Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими полукружьями.

Хлеб намазать горчицей и положить на одноразовую картонную тарелку.

На каждый ломтик хлеба положить кусочек яблока, сверху ломтик ветчины, а затем еще один кусочек яблока.

Бутерброды поставить на несколько минут в микроволновую печь или в разогретую духовку.

Бутерброды с творогом и зеленым луком

3–4 ломтика ржаного хлеба, 100 г. творога, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль.

Творог растереть, посолить по вкусу, добавить зеленый лук, сметану и тщательно перемешать (можно слегка взбить). Получившуюся массу нанести на ломтики хлеба.

Бутерброды с творогом и помидором

5–6 ломтиков белого хлеба, 100 г. творога, 2 свежих помидора, 1 ст. л. сметаны, ½ луковицы, соль.

Творог растереть, добавить измельченные помидоры, натертый на средней терке лук и сметану, посолить по вкусу. Все тщательно перемешать.

Получившуюся массу намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с жареными сардинами, яйцами и овощами

4 ломтика хлеба (черного или белого), 2 жареные сардины, 1 свежий помидор, 2–3 сваренных вкрутую яйца, сливочное масло, зеленый салат или зелень петрушки.

Ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить филе сардины, накрыть его кружочком яйца и украсить листиком петрушки. Сбоку разместить кружочки помидоров.

Вместо свежих помидоров можно использовать маринованные овощи (репчатый лук, свеклу или сладкий перец).

«Огненные» бутерброды с рыбой

4 ломтика белого хлеба, 2 маринованных стручка жгучего красного перца, 1 баночка рыбных консервов, майонез, зеленый лук.

Стручки перца разрезать вдоль пополам.

Из рыбы удалить хребты, мякоть размять вилкой, смешать с майонезом и положить на ломтики хлеба.

Сверху положить маринованный перец и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброды с яйцом и зеленым луком

8 ломтиков белого хлеба, 4 сваренных вкрутую яйца, 2–4 ч. л. майонеза или сливочного масла, зеленый лук, укроп, красный молотый перец, соль.

Яйца очистить, нарезать кружочками.

Хлеб намазать майонезом или маслом, сверху положить кружочки яйца, посыпать рубленым зеленым луком и укропом, немного посолить и слегка присыпать красным молотым перцем (паприкой).

Бутерброды с яйцом и грибами

8 ломтиков хлеба, 200 г. свежих грибов, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. горчицы, сливочное масло, петрушка, зеленый лук, соль.

Яйца очистить, разрезать пополам поперек.

Желтки извлечь, а белки нарезать колечками. Грибы очистить, отварить, нарезать, смешать с растертыми желтками, добавить горчицу, посолить по вкусу и перемешать.

Хлеб намазать маслом, выложить на него кольца из белков, в середину горкой – грибную массу.

Украсить листиками петрушки и мелко нарезанным зеленым луком.

Шоколадные бутерброды

2 ломтика белого хлеба, 40 г. шоколадного масла (или 35 г. сливочного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. какао), 1–2 ч. л. молока, 2 ломтика консервированных яблок, 1 ч. л. сладкого творога или взбитых сливок, 2 ягоды рябины или клюквы.

Шоколадное масло (или обычное масло, растертое с сахаром и какао) растереть с теплым молоком.

На ломтики хлеба нанести толстый слой шоколадной смеси, сверху положить ломтик консервированного яблока, на него – ½ ч. л. творога или взбитых сливок, а сверху – ягоды.

Ягодные бутерброды

2 ломтика белого хлеба, 10 г. сливочного масла, 2 ст. л. любых ягод, 1 ст. л. творога, сливки или молоко, сахар, мед, орехи.

Хлеб намазать маслом, по краям нанести слой творога, растертого с молоком или сливками и сахаром.

В середину выложить горкой ягоды.

Полить небольшим количеством растопленного меда и посыпать измельченными орехами.

Блюда из творога

Брокколи с творогом

800 г. брокколи, 60 г. сливочного масла, 200 г. творога, 100 г. сыра, 170 мл сметаны, 4 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, ½ стакана сливок, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Брокколи разобрать на соцветия и положить в миску. Добавить половину сливочного масла, сметану, творог, яйца, манную крупу и примерно ¼ ч. л. мускатного ореха.

Все тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу и снова перемешать.

Противень смазать растительным маслом и слегка присыпать манкой.

Выложить на противень готовую смесь и запекать ее в умеренно прогретой духовке примерно пятьдесят минут.

Приготовить соус: растопить оставшееся масло, добавить муку и размешать так, чтобы не было комков. Влить сливки и варить, помешивая, пока соус не загустеет. Затем посолить и поперчить по вкусу, положить немного мускатного ореха.

Готовым соусом залить горячую запеканку и дать постоять около пяти минут.

Пудинг из тыквы с творогом

500 г. тыквы, 500 г. творога, 100 г. сливочного масла или маргарина, 4 яйца, цедра лимона, корица или ванилин, ½ стакана сахара, молотые белые сухари.

Отделить яичные белки от желтков.

Тыкву очистить, нарезать кусочками, обжарить в масле, переложить шумовкой в другую посуду.

Масло, оставшееся после обжаривания тыквы, остудить, взбить с сахаром, яичными желтками, цедрой и корицей или ванилином, добавить творог, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 взбитых яичных белка и перемешать.

Тыкву и творожную смесь положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, чередуя слои тыквы со слоями творога, посыпать молотыми сухарями.

Выпекать в умеренно разогретой духовке 20 минут, после чего покрыть поверхность запеканки оставшимися белками, взбитыми с сахаром, и снова поставить в духовку.

Запекать, пока белки не станут слегка желтоватыми.

Запеканка с персиками

375 г. обезжиренного творога, 3 персика, 125 мл сухого белого вина, сок и тертая цедра ½ лимона, 2 ст. л. меда, 2 яйца, 50 г. сахара, 30 г. манной крупы, 50 г. изюма без косточек, 75 г. измельченных ядер миндаля, 25 г. сахарной пудры, 25 г. сливочного масла.

Персики ошпарить крутым кипятком, разрезать пополам, очистить от кожицы и косточек.

Один персик нарезать дольками.

Фрукты залить вином, добавить мед, цедру и сок лимона, накрыть крышкой и потушить на среднем огне 10–15 минут или три минуты в микроволновой печи на максимальной мощности.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков.

Желтки растереть с сахаром добела, белки взбить в крутую пену.

Творог соединить с жидкостью, в которой тушились персики, добавить манную крупу, изюм, орехи и желтки. Перемешать, соединить со взбитыми белками и еще раз перемешать.

Половинки персиков выложить в форму, сверху положить творожную смесь, на нее – персиковые дольки, посыпать смесью миндаля и сахарной пудры, положить кусочки масла.

Запекать до образования румяной корочки.

Суфле из творога

150 г. творога, 10 г. сливочного масла, 10 г. муки, 2 яйца, 20 г. сахара, 1 г. ванилина, 40 г. сметаны, соль, масло и сухари для формы.

Аккуратно отделить белок 1 яйца от желтка.

Творог протереть, добавить 30 г. сметаны, яичный желток, растертый с маслом и сахаром, муку, ванилин и немного соли.

Все тщательно перемешать. Затем, перемешивая снизу вверх, положить взбитый в крутую пену белок.

Получившуюся массу разложить на смазанные маслом и посыпанные сухарями порционные сковороды, разровнять поверхность, смазать смесью оставшегося яйца с 10 г. сметаны.

Запекать в горячей духовке 15–20 минут.

Подавать горячим.

Сырники простые

150 г. творога, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, сахар, панировочные сухари, растительное масло, соль.

В творог положить яйцо, сметану, масло, муку, соль и сахар по вкусу и все тщательно перемешать.

Из получившейся массы сформовать овальные сырники, обвалять их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Сырники лимонные

200 г. творога, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 120 г. муки, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. лимонной цедры, растительное или топленое масло.

Творог протереть через сито, добавить растопленное сливочное масло, яйца, сахар и цедру.

Все тщательно перемешать, всыпать муку и еще раз перемешать.

Из получившейся массы сформовать небольшие круглые заготовки и обжарить с обеих сторон в растительном или топленом масле.

Сырники царские

500 г. творога, 1 стакан молока, 4 яйца, 5 ст. л. муки, сахар, растительное масло, сметана, соль.

Творог залить очень горячим молоком и дать остыть до комнатной температуры. Затем добавить по вкусу соль и сахар, взбитые яйца и, подсыпая по ложке муку, вымешать тесто.

Оставить его примерно на тридцать минут, а затем сформовать сырники.

Обжарить их в горячем масле с обеих сторон.

Готовые сырники уложить в кастрюлю, залить подслащенной сметаной и немного потушить.

Сырники отварные

500–600 г. творога, 2 яйца, 70 г. сливочного масла, ¾ стакана муки, 1 ч. л. соли, панировочные сухари, растительное масло.

Творог растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль по вкусу и перемешать.

Всыпать муку и замесить тесто.

Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем

опустить творожники в кипящую подсоленную воду и варить, пока не всплывут (5–7 минут).

Горячие сырники выложить на сито и обсушить, после чего обвалять в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла.

Колбаски из творога

500 г. творога, 150 г. овсяной муки, 100 г. сметаны или 500 мл топленого молока, 80 г. меда, 2 яйца, 35 г. муки.

Творог смешать с яйцами, мукой и медом.

Получившуюся массу раскатать на столе в виде колбаски, нарезать на кусочки, обвалять в муке.

Жарить во фритюрнице 3–4 минуты при температуре 170 °С.

Подавать со сметаной или топленым молоком.

Абрикосово-ореховая масса

250 г. творога, 5–6 консервированных абрикосов или 1–2 крупных консервированных персика, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов, 2–3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сахара, 1–2 ст. л. молока, ванильный сахар.

Творог растереть с сахаром, добавить растворенный в молоке ванильный сахар, сметану и перемешать.

Из абрикосов или персиков удалить косточки, мякоть обсушить и нарезать небольшими кусочками.

В творог добавить фрукты и орехи, перемешать и выложить в салатник.

Пасха простая

2,5 кг творога, 1 стакан сметаны, 200 г. сливочного масла, ½ стакана сахара, 2 ч. л. соли.

Творог тщательно отжать и протереть сквозь сито. Добавить сметану, масло, сахар и соль и перемешать до образования однородной массы.

Смочить чистую салфетку из мягкой тонкой ткани, уложить ее ровными складками в форму и заполнить приготовленной массой. Прикрыть краями салфетки, а затем крышкой.

Положить гнет и поставить в холодное место на сутки, чтобы вытекла сыворотка. После этого снять гнет и крышку, отвернуть края салфетки.

Опрокинуть форму на блюдо, осторожно снять форму и салфетку.

Пасха с цукатами

2 кг творога, 400 г. сливочного масла, 800 г. сметаны, 4–5 стаканов сахара, 5 яичных желтков, 200 г. измельченных цукатов, 1 стакан изюма без косточек, ½ стакана измельченных ядер миндаля, ванилин.

Творог отжать, протереть сквозь сито, смешать со сливочным маслом и сметаной.

Добавить сахар, растертый с желтками, немного ванилина, цукаты, изюм и орехи.

Все тщательно перемешать, выложить в подготовленную форму и выдержать под гнетом в прохладном месте в течение суток.

Сочник

500 г. творога, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1,5 стакана муки, 100 г. сливочного масла, сода, ванилин, соль.

Приготовить тесто: масло натереть на терке, смешать с мукой и ½ стакана сахара, добавить немного соли и соды. Готовое тесто должно быть в виде крошек.

Творог растереть с оставшимся сахаром, добавить яйца и ваниль и перемешать.

Глубокую сковороду или форму с бортиками смазать маслом, выложить в нее половину теста, затем начинку, а на нее – оставшееся тесто.

Выпекать примерно 20 минут.

Блюда из сыра

Сырная закуска

90 г. плавленого сыра, 1 яйцо, 20 г. майонеза, зелень, соль.

Сыр натереть на крупной терке.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить вместе с зеленью.

Соединить с сыром, посолить по вкусу, перемешать, уложить горкой и полить майонезом.

Вместо плавленого сыра можно использовать сыры твердых сортов.

Сырно-творожная закуска

60 г. сыра твердых сортов, 150 г. творога, 60 г. сметаны, соль.

Сыр натереть на средней терке, смешать с протертым творогом, прибавить сметану, соль по вкусу, перемешать до образования однородной массы, выложить в салатник.

Можно дополнительно подать сметану или полить ею закуску.

Лепешки с сыром

200 г. сыра, 1 стакан кипяченой воды, 3 стакана муки, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Сыр натереть на средней или крупной терке.

Воду посолить, добавить муку и замесить тесто.

Сформовать тонкие лепешки. Одну посыпать тертым сыром, накрыть другой лепешкой.

Обжарить в горячем растительном масле с двух сторон.

Клецки из сыра

40 г. голландского сыра, 50 г. манной крупы, 15 г. сливочного масла, 100 мл воды или молока, 2–3 яйца, 30 г. сметаны.

В кипящую подсоленную воду положить масло, всыпать крупу и, постоянно помешивая, сварить густую манную кашу.

Остудить ее до 30–40 ˚С, добавить сырые яйца и натертый на мелкой терке сыр, все перемешать до образования однородной массы.

Вылепить из нее клецки и сварить их в кипящей воде.

Готовые клецки подавать горячими со сливочным (или топленым) маслом либо со сметаной.

Крокеты из сыра

1 стакан тертого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 стакана молока (или молоко пополам со сливками), 2 яичных желтка, 1 яйцо, молотые сухари.

Муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом так, чтобы она пожелтела, добавить молоко и варить несколько минут.

Снять с огня, добавить сыр, яйцо, взбитые желтки, вновь поставить на огонь и сильно взбить.

Когда масса закипит, снять с огня и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень.

Разрезать пласт на куски, посыпать сухарями и запечь в духовке до готовности.

Македонский салат

200 г. сыра, 400 г. картофеля, 200 г. сладкого стручкового перца, 2 яйца, 80 г. растительного масла, 15 мл уксуса, 15 г. петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель сварить в мундире, слегка остудить, очистить и нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками.

Перец очистить от семян и нарезать полосками.

Сыр нарезать маленькими кубиками.

Все ингредиенты перемешать, положить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки, полить уксусом, смешанным с маслом и солью, поставить на два часа в холодильник.

Готовый салат можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Болгарский салат

100 г. сыра, 300 г. редиса, 100 г. корня сельдерея, 200 г. яблок, 50 г. растительного масла, сок 1 лимона, листовой салат, столовая горчица, соль.

Корни сельдерея и яблоки вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Сыр натереть на крупной терке.

Редис вымыть, нарезать тонкими кружками.

Все ингредиенты соединить и перемешать. Заправить соусом, приготовленным из горчицы, соли, сока лимона и растительного

масла.

Выложить в салатник, выстеленный салатными листьями.

Салат с сыром и зеленым горошком

200 г. сыра, 200 г. зеленого горошка, 1 банка консервированных сардин в масле, 1 стручок красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 100–150 г. майонеза, ½ ч. л. горчицы, зелень, красный молотый перец, соль.

Сыр нарезать небольшими кубиками.

Яйца очистить и нарезать.

Сардины измельчить.

Все ингредиенты соединить, добавить горошек и перемешать.

Заправить смесью майонеза, горчицы и перца.

Сладкий перец нарезать тонкими полосками.

Готовый салат выложить в салатник и украсить полосками сладкого перца.

Салат с сыром и помидорами

200 г. козьего сыра или сыра «Рокфор», 5–6 помидоров черри, 100 г. листового салата, 8–10 маслин, 2 дольки чеснока, оливковое масло, уксус, маленькие белые сухарики, черный молотый перец, соль.

Листья салата вымыть, обсушить, порвать руками на небольшие кусочки добавить целые или разрезанные пополам помидоры, разрезанные пополам маслины и сыр, нарезанный крупными кубиками.

Перемешать и заправить соусом.

Для приготовления соуса смешать оливковое масло с уксусом (2:1), измельченным чесноком, перцем и солью.

Перед подачей посыпать салат маленькими сухариками.

Пудинг из сыра

250 г. тертого сыра, 500 г. сметаны, 7 яиц, 350 г. муки, 1 ч. л. соли, сливочное масло, панировочные сухари.

Яичные желтки отделить от белков.

Желтки растереть с солью, постепенно добавляя по одной ложке сметану и муку.

Добавить сыр и взбитые белки.

Смесь аккуратно перемешать.

Дно кастрюли выложить бумагой, промазанной маслом и присыпанной сухарями. Влить сырную смесь. Накрыть кастрюлю

крышкой и поставить на водяную баню.

Варить 1 час. Готовый пудинг подавать с растопленным сливочным маслом.

Суфле из яиц и сыра

250 г. сыра, 4 яичных желтка, 2 яичных белка, 1 стакан молока, 2 ст. л., муки, 40 г. сливочного масла, черный молотый перец.

Отделить желтки от белков.

Сыр натереть на средней терке или мелко нарезать и растопить в маленькой кастрюльке.

Добавить желтки, молоко, муку и перец по вкусу. Все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Белки взбить в крутую пену и аккуратно ввести их в крем.

Формочки смазать маслом, на ¾ заполнить получившейся массой и поставить в духовку на 8 минут (сначала на слабый, а потом на средний огонь).

Суфле из сыра

50 г. тертого сыра, 2 яйца, 30 г. сливочного масла, 100 мл молока, 1 ст. л. муки, соль.

Отделить желтки от белков.

Приготовить молочный соус:

в горячем подсоленном молоке растопить 20 г. масла, положить муку, помешивая, довести смесь до кипения, снять с огня и охладить до 6–7 °С.

Добавить в соус яичные желтки, половину сыра и взбитые в крутую пену белки (перемешивать аккуратно, не делая резких движений).

Сковороду смазать маслом, выложить в нее получившуюся массу, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром, оставшееся масло растопить и полить суфле.

Запекать в горячей духовке 15–20 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с румяной корочкой.

Омлеты, яичницы

Омлет по-английски

4 яйца, 120 г. сыра, 1 ст. л. муки, ¼ стакана газированной минеральной воды, ¼ стакана томатного соуса, жир, соль.

Сыр натереть на средней терке, соединить с мукой, слегка посолить и тщательно перемешать.

Добавить газированную воду и снова перемешать.

Положить яйца и слегка взбить.

Разогреть сковороду, растопить на ней жир и аккуратно вылить получившуюся массу.

Жарить на слабом огне под крышкой.

Вскипятить томатный соус и подать горячим к готовому омлету.

Омлет весенний с зеленым луком

5 яиц, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 20 г. зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, яйца смешать с молоком, перцем и солью, туда же добавить лук. Смесь тщательно взбить до образования пенки.

Сковороду разогреть, растопить на ней масло, влить смесь и довести до готовности на слабом огне.

Омлет с абрикосами

6 яиц, 20 мл водки, 150 г. консервированных абрикосов, 2 ст. л. холодной воды, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, ½ ч. л. соли.

Абрикосы мелко нарезать и смешать с водкой.

Духовку разогреть до 120–250 °С.

Разбить яйца в небольшую кастрюлю, добавить воду, соль, сахар и как следует взбить.

Разогреть на умеренном огне сковороду, растопить сливочное масло, вылить яйца, помешивая их круговыми движениями. Время от времени сковороду нужно встряхивать, чтобы омлет не прилип к днищу. Когда внизу образуется твердая корочка, а сверху омлет еще будет оставаться жидким, выложить на него абрикосы и подержать на огне еще примерно 1 минуту.

После этого свернуть омлет рулетом или сложить пополам,

выложить на нагретую тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Омлет летний

2 яйца, 1 стакан молока, ½ стакана пива, 30 г. редиса, 1 стебель свекольной ботвы, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, ½ луковицы, растительное масло, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.

Редис промыть, удалить ботву и хвостики, нарезать тонкими ломтиками.

Свекольную ботву вымыть, обсушить, мелко нашинковать.

Перец вымыть, удалить зерна и перегородки, нарезать тонкой соломкой.

Помидор вымыть, обсушить, нарезать очень тонкими кружками.

Лук нашинковать.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, нарезать.

Разогреть сковороду и раскалить на ней немного растительного масла. Положить редис, обжарить в течение нескольких секунд, добавить свекольную ботву, перец и помидоры, перемешать, подержать на огне не более 1 минуты. После этого положить лук, уменьшить огонь до самого слабого и жарить овощи, постоянно помешивая, 1–3 минуты.

Пока овощи жарятся, взбить яйца с молоком и пивом, добавить по вкусу перец и соль.

Готовую омлетную смесь вылить на сковороду, слегка помешать ее вилкой и довести до готовности на слабом огне. Перед подачей омлет посыпать зеленью петрушки.

Омлет немецкий

6 яиц, 400 мл молока, 75 г. муки, 60 г. сыра, 25 г. сливочного масла, 1 ст. л. измельченной зелени, красный молотый перец, соль.

Яичные белки отделить от желтков и как следует взбить.

Развести муку в холодном молоке, размешать, чтобы не осталось комков, добавить желтки, снова перемешать, затем ввести взбитые белки, потом тертый сыр и зелень. Посолить, поперчить.

Обжарить в масле на горячей сковороде с обеих сторон.

Омлет по-голландски

2 яйца, 400 г. картофеля, 80 г. сыра, 50 г. вареного окорока, 1 средняя луковица, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки,

черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать дольками.

Окорок нарезать мелкими кубиками.

Лук нашинковать.

Сыр натереть на средней терке.

На сковороде обжарить лук, окорок, картофель. Затем посыпать сыром, зеленью петрушки и залить взбитыми яйцами. Добавить по вкусу соль и перец и выдержать на слабом огне до тех пор, пока яйца не запекутся.

Омлет по-бельгийски

3 яйца, 250 г. грибов, 30 г. сливочного масла или маргарина, 100 г. вареного окорока, 4 ст. л. муки, немного газированной воды, зелень петрушки, жир, черный молотый перец, соль.

Грибы мелко нарезать, потушить в масле 5–10 минут с измельченной зеленью петрушки, поперчить, посолить.

Яичные белки отделить от желтков.

Белки взбить, а из желтков, муки и воды приготовить тесто консистенции негустой сметаны.

Соединить грибы, белки и тесто, перемешать, вылить на сковороду с большим количеством жира и запечь под крышкой.

Окорок мелко нарезать и посыпать им готовый омлет.

Омлет по-болгарски

10 яиц, 120 г. сливочного масла, 300 г. сладкого перца, 250 г. брынзы, 2 ст. л. молока, соль.

Перец вымыть, слегка обсушить, удалить перегородки и семена и нарезать мелкими кубиками.

Брынзу мелко нарезать.

Яйца взбить с молоком и небольшим количеством соли.

Яичную смесь соединить с перцем и брынзой и тщательно перемешать.

Разогреть сковороду, растопить на ней масло, влить смесь и довести до готовности на слабом огне под крышкой.

Яичница по-турецки

2 яйца, 30 г. сливочного масла, 30 г. куриной печени, 10 г. помидоров, 30 мл мясного бульона, соль.

Куриную печень припустить с маслом, затем залить бульоном, добавить нарезанные помидоры и выложить на смазанную сливочным маслом сковороду.

Яйца аккуратно вылить на приготовленную смесь, поставить сковороду в духовку.

Довести блюдо до полной готовности на слабом огне.

Яичница по-армянски

4 яйца, 200 г. черствого пшеничного хлеба, 40 г. топленого масла, 40 г. зеленого лука, 30 г. сыра, соль, черный молотый перец.

Хлеб нарезать и посыпать мелко нарезанным луком и обжарить в масле на сковороде.

Яйца хорошенько взбить, поперчить и посолить.

Залить поджаренный хлеб яичной смесью, посыпать тертым сыром.

Поставить сковороду в разогретую духовку и довести блюдо до готовности.

Яичница-болтунья с луком и помидорами

3 яйца, 1 помидор, 1 луковица, растительное масло, соль.

Репчатый лук нарезать очень тонкими полукольцами.

В сковороде нагреть растительное масло и обжарить в нем лук до золотистого цвета.

Помидор вымыть, разрезать пополам, нарезать тонкими ломтиками и положить его к луку. Перемешать и выдержать на слабом огне 1–2 минуты (помидор должен стать мягким).

Взбить яйца с солью и вылить эту смесь на сковороду. Накрыть крышкой и довести яичницу до готовности.

Яичница-болтунья с помидорами и колбасой

4–5 яиц, 2 помидора, 100 г. вареной колбасы, сливочное масло или сало, соль.

В разогретой сковороде растопить сливочное масло или сало, положить нарезанную мелкими кубиками колбасу и обжарить ее со всех сторон. После этого добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры и подержать на огне до тех пор, пока они не станут мягкими.

Смесь на сковороде перемешать.

Яйца взбить с солью и вылить их на сковороду. Накрыть крышкой и выдержать 1–2 минуты, перевернуть и довести до готовности.

Яичница-болтунья с помидорами и сыром

3 яйца, 2 помидора, 100 г. твердого сыра, сливочное масло, красный молотый перец, соль.

Помидоры ошпарить горячей водой, снять кожицу, нарезать кружочками.

Сыр натереть на средней терке.

Соединить помидоры и сыр, вбить яйца, добавить перец и соль по вкусу. Получившуюся смесь взбить миксером.

Разогреть сковороду, растопить на ней сливочное масло, вылить взбитую смесь.

Сковороду поставить в разогретую духовку и довести яичницу до готовности.

Яичница-болтунья с сыром и овощами

2 яйца, 100 г. цветной капусты, 1 помидор, луковицы, 50 г. сыра, сливочное масло, красный молотый перец, соль.

Цветную капусту сварить, разобрать на соцветия, обжарить в сливочном, масле.

Репчатый лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета.

Помидоры промыть, нарезать тонкими кружочками и жарить их до тех пор, пока они не станут мягкими.

Сыр натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками.

Яйца взбить с перцем и солью.

Все ингредиенты перемешать, выложить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и довести яичницу до готовности на слабом огне.

Яичница в корзиночках с крабовыми палочками

2 яйца, 20–30 г. икры минтая, 50 г. крабовых палочек, 50 г. майонеза, готовые корзиночки из песочного или пресного теста, зелень, сливочное масло, соль.

Яйца взбить с солью.

В разогретой сковороде приготовить яичницу на сливочном масле.

Яичницу остудить и мелко нарезать.

Крабовые палочки измельчить.

Зелень вымыть и нарезать.

Соединить яичницу, крабовые палочки и зелень, заправить майонезом и тщательно перемешать. Получившуюся смесь выложить в готовые корзиночки.

Украсить икрой минтая.

Можно использовать любую рыбную икру, в том числе

красную или черную.

Яичница-глазунья

4 яйца, сливочное и растительное масло, соль.

Очень аккуратно отделить яичные белки от желтков.

Белок слегка взболтать, но не взбивать. Сковороду с толстым дном поставить на сильный огонь, растопить сливочное масло и сразу же влить растительное масло. Смесь раскалить.

Сковороду снять с огня и вылить на нее белок. Через несколько секунд осторожно выложить на него желтки.

Накрыть сковороду крышкой и выдержать примерно три минуты, после чего посолить. На огонь больше ставить не надо. Если сковорода была сильно разогрета, яичница «дозреет» под крышкой.

Первые блюда

Вкус супа во многом зависит от качества приготовленного бульона. Для приготовления мясного бульона вымойте мясо под струей холодной воды, кости разрубите в нескольких местах, чтобы они быстрее выварились, залейте холодной водой и поставьте кастрюлю на сильный огонь. Как только вода закипит, снимите шумовкой пену и убавьте огонь, чтобы кипение не было бурным.

Появляющийся на поверхности жир необходимо снимать, иначе при длительной варке бульон может приобрести неприятный привкус сала. Через 1–1,5 часа положите в бульон коренья (морковь, петрушку, сельдерей) и лук. Лук лучше разрезать на две половинки и поджарить на сковороде без жира до образования темной корочки – благодаря этому бульон приобретет приятный цвет и аппетитный запах.

После добавления кореньев и лука бульон надо посолить. При медленном кипении бульон должен вариться 2–3 часа. Как только мясо будет готово (сваренное мясо легко протыкается вилкой), его надо переложить в другую посуду, а бульон процедить.

Бульон лучше варить в эмалированной кастрюле или кастрюле из нержавеющей стали.

Для приготовления 4–5 порций бульона берут 400–500 г. мяса или 1 кг костей на 3 л. холодной воды.

Если вы собираетесь подать бульон в чистом виде в бульонных чашках, а он получился недостаточно прозрачным, его можно осветлить.

Для этого нужно взять яичные белки из расчета 1 белок на 1 л. бульона, хорошо взбить и влить в горячий бульон, после закипания снять пену и процедить бульон через сито или полотняную салфетку.

Еще один способ позволяет получить совершенно прозрачный и при этом более крепкий бульон.

Положите в отдельную кастрюлю 300 г. мясного фарша, добавьте 1 белок, 1 стакан бульона, перемешайте и оставьте на 20–30 минут. Затем влейте смесь в горячий бульон и варите под крышкой при слабом кипении 30–40 минут. После этого осторожно процедите бульон, стараясь на взбаламутить выпавший на дно осадок.

Таким же способом – с применением мясной оттяжки – можно исправить пересоленный бульон. Из оставшегося при осветлении фарша можно приготовить начинку для пирожков или запеканки.

Мясной бульон солят за 30–40 минут до окончания варки, рыбный – в начале варки, а грибной – в самом конце.

Чтобы при разогревании бульон не помутнел, грейте его в посуде без крышки на слабом огне и не давайте кипеть.

В куриный бульон не добавляйте никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе бульон потеряет вкус.

Для приготовления рыбного бульона хорошо промытую рыбу уложите в кастрюлю, залейте холодной водой.

Чтобы бульон получился крепким и наваристым, используйте при варке позвоночник, плавники и кожу крупной рыбы.

Если при варке рыбного супа вы используете головы, удалите из них глаза и жабры, иначе бульон будет горьким и мутным.

После закипания варите бульон на слабом огне.

При сильном кипении жир, выделяющийся из рыбы, частично переходит в глицерин и жирные кислоты, из-за чего бульон становится мутным и приобретает неприятный салистый запах и вкус.

Если пена при варке бульона опустится на дно, влейте в кастрюлю стакан холодной воды – большая часть пены поднимется вверх и бульон посветлеет. Бульон будет вкуснее, если для его приготовления использовать рыбу различных видов.

Осветлить рыбный бульон можно яичным белком, взбитым с солью. Еще один способ: размешать яичные желтки с холодным бульоном в соотношении 1: 3, вылить в горячий бульон и довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня, дать отстояться 20–30 минут, затем процедить через марлю или полотняную салфетку.

На основе бульона можно приготовить любые супы – заправочные, прозрачные, супы-пюре. По вкусу и набору продуктов заправочные супы делятся на острые (щи, борщи, рассольники, солянки) и пресные (из свежих овощей, крупяные и с макаронными изделиями).

Для придания дополнительного вкуса и аромата и улучшения внешнего вида в супы добавляют различные коренья (петрушка, сельдерей, морковь, пастернак), специи и приправы (лавровый лист, перец, кориандр), репчатый лук.

Коренья, добавленные в бульон сырыми, в процессе варки теряют ароматические вещества, поэтому их рекомендуется слегка поджарить, предварительно мелко нарезав или натерев на крупной терке.

Не оставляйте в готовом бульоне лавровый лист – он может придать горечь. Толченый чеснок добавляют в суп в самом конце варки.

Если вы варите суп с овощами, старайтесь нарезать их кусочками той же формы, что и другие входящие в суп продукты.

Для картофельного супа с крупой коренья и картофель нарезают кубиками, для супа с вермишелью – соломкой, а для супа с макаронными изделиями в виде звездочек – кружочками.

Перед тем как положить в бульон крупы, горох, фасоль или чечевицу, их надо перебрать и тщательно промыть. Для более быстрого разваривания фасоль, горох и чечевицу предварительно замачивают на 4–6 часов, перловую крупу – на 2–3 часа.

При приготовлении супа с перловой крупой ее сначала отваривают отдельно почти до готовности, иначе суп приобретет неаппетитный синеватый оттенок.

В некоторые супы вводят мучную заправку.

Для ее приготовления положите в кастрюльку или глубокую сковородку муку и сливочное масло (на ложку муки – ложку масла), размешайте и поджаривайте минут 5–10, непрерывно помешивая и не давая подрумяниться, затем разведите бульоном и влейте в суп за 10–15 минут до окончания варки.

Чтобы курица в супе стала мягкой, поварите ее 20 минут, выньте из кастрюли и на 3–4 минуты погрузите в холодную воду, а затем вновь опустите в кипящий бульон.

Некоторые сорта белокочанной капусты придают супам горьковатый привкус. Поэтому перед приготовлением нашинкованную капусту следует залить кипятком и через 3 минуты откинуть на сито или дуршлаг.

Щи из квашеной капусты будут вкуснее и нежнее, если предварительно капусту немного потушить. Чтобы придать щам пикантную кислинку, заправьте готовый горячий суп рассолом от квашеной капусты или томатным соусом. При варке щей квашеную капусту кладут в холодный бульон или воду, а тушеную – в кипящий.

Борщ следует варить сначала на большом огне, сняв пену и положив зелень, затем убавить огонь и накрыть кастрюлю крышкой – пусть как следует протомится. Чтобы придать борщу более яркий вкус и цвет, заправьте его свежим клюквенным соком либо маринадом от консервированной свеклы.

Чтобы рассольник был вкуснее, незадолго до окончания варки добавьте в него прокипяченный и процеженный рассол от соленых огурцов.

Суп-пюре или овощной суп будет более питательным и красивым, если перед окончанием варки заправить его сливочным маслом, сливками или яичной заправкой.

Для приготовления яичной заправки разотрите сырой желток, подливая понемногу небольшое количество молока, а затем влейте тонкой струйкой в суп, все время помешивая. При этом кипятить суп нельзя, иначе желток свернется, образуя

неряшливые хлопья.

Многим супам придают дополнительный вкус и аппетитный вид свежие помидоры. Их нужно вымыть, нарезать ломтиками или кружочками, потушить в небольшом количестве масла 10–15 минут и добавить в суп перед самым окончанием варки.

В суп с добавлением томатного пюре можно положить немного маринованного сладкого красного перца или несколько ложек лечо.

Репчатый лук придает супам особый аромат и вкус. Лук для супа рекомендуется нарезать мелкими квадратиками – так вкуснее и красивее, а при обжаривании мелко нарезанный лук приобретает более нежный вкус, чем нарезанный колечками. Если вам и вашим близким не нравится вкус и консистенция вареного лука, его можно положить в кастрюлю целиком, а потом удалить, или натереть на мелкой терке и добавить в суп.

Свежая или сушеная зелень петрушки, положенная в суп в самом конце приготовления, сделает его особенно ароматным.

Чтобы приготовить молочный суп с макаронными изделиями, их нужно сначала засыпать в подсоленный кипяток и варить до готовности. После этого воду слить, добавить горячее молоко и варить еще 3–5 минут.

Не оставляйте готовый суп открытым. Если вы приготовили суп на несколько дней, ни в коем случае не разогревайте всю кастрюлю – суп сразу прокиснет. Отлейте порцию, предназначенную для подачи к столу, в отдельную посуду и подогрейте.

Щи

Капустник

400 г. свинины, 600 г. квашеной капусты, 400 г. картофеля, 60 г. пшена, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 пастернак, 1 ломтик корня сельдерея, 2 луковицы, 40 г. сливочного масла, 50 г. сала, лавровый лист, перец, зелень, соль.

Свинину отварить в подсоленной воде. Бульон процедить, мясо нарезать небольшими кусочками.

Квашеную капусту потушить до полуготовности вместе со свиным жиром и небольшим количеством бульона.

Обжарить на масле нарезанные соломкой коренья и одну луковицу.

Свиное сало пропустить через мясорубку, растереть в ступке с оставшимся измельченным луком, промытым чистым пшеном и зеленью петрушки.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить 10–15 минут.

Ввести тушеную капусту, растертое с пшеном и зеленью сало, лавровый лист, перец, обжаренные коренья и варить до готовности.

Подать с кусочками свинины, сметаной, зеленью, можно добавить толченый чеснок.

Рыбные щи

300 г. филе наваги, 200 г. квашеной капусты, 2 картофелины, 50 г. майонеза, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 л. воды, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. муки, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль.

Филе наваги залить водой и варить 25–30 минут. Готовый бульон процедить, рыбу нарезать порционными кусочками.

В кипящий бульон положить промытую и отжатую квашеную капусту и варить 20–25 минут, затем добавить очищенный и нарезанный брусочками картофель, варить еще 10 минут.

Лук и корень петрушки очистить, вымыть, мелко нарубить и обжарить на сковороде в 1 ст. ложке растительного масла.

Добавить томатную пасту, перемешать и тушить 3–4 минуты на слабом огне. Все выложить в кастрюлю со щами и варить 3–4 минуты.

Муку обжарить в оставшемся растительном масле до золотисто-коричневого цвета и добавить в щи вместе с нарезанной рыбой. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать и прокипятить 1–2 минуты. Готовые щи заправить майонезом.

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами

300 г. кальмаров, 200 г. квашеной капусты, 2 картофелины, 1 крупная морковь, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 40 г. томатной пасты, 60 г. растительного масла, 50 г. зеленого лука, 40 г. сметаны, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Кальмары тщательно промыть, отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3 минут и нарезать соломкой.

Квашеную капусту, если она кислая, промыть в холодной воде и слегка отжать. Затем положить в кастрюлю, добавить половину томатной пасты, немного воды, масла и тушить на слабом огне 1–2 ч.

Морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить, нарезать

соломкой и обжарить на масле с добавлением оставшейся томатной пасты. За 10–15 минут до окончания тушения капусты ввести обжаренные коренья и лук.

В кипящую воду положить картофель целыми клубнями или нарезанный ломтиками, варить 15–20 минут, затем добавить тушеную капусту, лавровый лист, черный перец горошком, соль, кальмары и варить до готовности.

Подавать со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком.

Щи из квашеной капусты со снетками

300 г. квашеной капусты, 2,5 л. воды, 200 г. снетков, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 3 бутона гвоздики, 5 горошин черного перца, соль.

Квашеную капусту положить в кастрюлю вместе с гвоздикой и перцем, залить холодной водой и поставить варить.

Промытые снетки и мелко нарезанный лук положить на сковородку, посыпать мукой, посолить, полить одной ложкой масла, все перемешать и слегка обжарить.

Когда капуста проварится, добавить в нее жареные снетки с луком.

Оставшуюся муку размешать с ложкой масла, добавить 1–2 ложки бульона и растереть. Эту заправку добавить к щам и кипятить их 5–10 минут. Можно посолить по вкусу.

Борщи

Борщ на грибном бульоне с черносливом

2 свеклы, 1 морковь, 300 г. свежих грибов, 200 г. чернослива, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 5–6 ст. л. томатной пасты, черный перец горошком, лавровый лист, сахар, соль.

Грибы очистить, нарезать и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Свеклу, морковь, петрушку и лук очистить и нарезать соломкой.

Положить их в сковороду, добавить томатную пасту и немного сахара, перемешать и потушить на слабом огне до полуготовности.

Грибы положить к чернослив, добавить тушеную смесь, положить лавровый лист и перец по вкусу, посолить и варить до готовности.

Борщ подавать со сметаной.

Борщ по-смоленски

250 г. мякоти говядины, 250–300 г. свинины с костями, 2–3 свеклы, 200 г. кореньев петрушки и сельдерея, 100 мл портвейна, лимонный сок, соль.

Из говядины, свинины и кореньев сварить наваристый бульон.

Свеклу очистить, запечь в духовке, а затем нарезать соломкой или кубиками. Свеклу разложить по тарелкам, добавить немного лимонного сока, портвейн и нарезанное кусочками мясо.

Залить бульоном и подать на стол.

Борщ с потрохами

500 г. куриных потрохов (шейка, крылышки, желудок, сердце), 3 свеклы, 400 г. белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, 400 мл хлебного кваса, 50–60 г. томатного пюре, 20 г. муки, 40–50 г. топленого масла, соль.

Потроха очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. После этого бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками.

Свеклу очистить, нарезать соломкой, добавить томат-пюре, 100 мл хлебного кваса, посолить по вкусу и тушить до готовности.

Корень петрушки и лук нарезать соломкой и слегка обжарить в масле вместе с мукой.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой.

Капусту тонко нашинковать.

Картофель и капусту положить в бульон, довести до кипения, добавить свеклу, коренья и лук, оставшийся квас, при необходимости посолить и варить до готовности.

Готовый борщ подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с баклажанами

2 свеклы, 3–4 картофелины, 300 г. белокочанной капусты, 1 средний баклажан, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 50 г. топленого масла, 100 г. томатного пюре, 1 ст. л. сахара, 300–350 мл свекольного кваса, черный перец горошком, лавровый лист,

соль.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой.

Баклажан и сладкий перец вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать.

Картофель и баклажаны опустить в кипящую воду, снова довести ее до кипения, добавить капусту и перец и варить 15–20 минут.

Помидор нарезать небольшими дольками, лук, морковь и коренья тонко нашинковать.

Лук и морковь спассеровать на масле.

Свеклу очистить, нарезать соломкой и потушить с маслом, томатным пюре и свекольным квасом.

В кипящий борщ положить помидоры, тушеную свеклу, морковь, лук и коренья, добавить сахар, перец, лавровый лист и соль по вкусу и варить еще 5–7 минут.

Готовый борщ подавать со сметаной и зеленью.

Солянки

Солянка из свинины

500 г. подкопченной свиной грудинки, 120 г. чесночной колбасы, 1 чесночная сарделька, 700 г. картофеля, 2 ст. л. оливкового масла, 1 средняя луковица, 2 средние моркови, 450 г. квашеной капусты, 450 мл куриного бульона, 120 мл белого сухого вина, 6 ягод можжевельника, 1 ч. л. семян тмина, 1 лавровый лист, 2 маринованных огурца, укроп, черный молотый перец, соль.

Масло подогреть в сковороде и 2–3 минуты слегка обжаривать в нем отжатую квашеную капусту, нарезанную на куски грудинку и чесночную колбасу.

Выложить все на тарелку, прикрыть крышкой, а в сковороду высыпать нарезанный тонкими колечками лук и нарезанную тонкими кружками морковь.

Пассеровать, пока овощи не станут мягкими. Затем переложить лук с морковью в кастрюлю.

Добавить капусту и, периодически помешивая, подержать на огне 1 минуту.

Влить бульон и вино, положить ягоды можжевельника, тмин, лавровый лист и нарезанный кубиками картофель.

Посолить, поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь, прикрыть крышкой и тушить 20 минут.

Нарезать сардельку, положить в кастрюлю и все перемешать.

Добавить грудинку и чесночную колбасу.

Капусту и картошку сдвинуть ложкой к стенкам кастрюли,

прикрыть крышкой и оставить на огне, пока картофель не станет мягким. Затем вынуть лавровый лист и украсить блюдо измельченными укропом и огурцами.

Можжевельник придает солянке пикантный привкус, но его ягоды можно и не использовать.

Болгарская солянка

1,5–2 кг баранины, 10–12 сушеных грибов, 1 кг картофеля, 1–2 пучка кореньев для супа, 1 стакан ежевики или малины, 3–5 перьев зеленого лука, 50 г. петрушки, сосновая хвоя, черный перец горошком, соль.

Мясо зачистить от пленок, сухожилий и жира, отделить кости, положить их в кастрюлю, влить 10 стаканов воды, довести до кипения и варить 1 час.

Бульон процедить в глубокую кастрюлю, положить в нее нарезанное порционными кусками мясо и варить, пока оно не станет мягким. Затем прибавить коренья, крупно нарезанные картофель и грибы, сосновую хвою, завернутые в кусок марли ягоды, лук, лавровый лист, соль и черный перец по вкусу.

При необходимости долить воду.

Варить еще 30 минут, накрыв кастрюлю крышкой.

Перед подачей удалить узелок с ягодами, мясо вынуть и разложить по тарелкам, залить горячим супом, посыпать измельченным зеленым луком и петрушкой.

Грибная солянка с сушеными и солеными грибами

2 стакана соленых грибов, 6–8 сухих белых грибов, 2 л. воды, 2 стакана мелко нарезанной белокочанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. л. укропа, ½ стакана сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 помидора, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, ½ лимона или ½ стакана кислого кваса, соль.

Приготовить грибной бульон, отварив сухие грибы в подсоленной воде. Вынуть их, нарезать соломкой, снова положить в бульон, добавив нарезанные соломкой морковь, корни петрушки и сельдерея.

Свежую и квашеную капусту потушить вместе с помидорами и луком на масле до мягкости.

Соленые грибы ошпарить и мелко нарезать.

В бульон опустить тушеные овощи и соленые грибы, добавить лавровый лист и перец и варить 15 минут на умеренном огне.

Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона или квасом.

Донская солянка

500 г. осетрины, 250 г. головизны, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 2 луковицы, 100 г. маслин, 1–2 соленых огурца, 50 г. каперсов, 50 г. оливок, 2 помидора, 100 г. томатного пюре, 50 г. сливочного масла, ½ лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Морковь и корень петрушки очистить и нарезать ломтиками, добавить тонко нашинкованный лук и все вместе спассеровать в масле.

Из головизны сварить бульон.

В кипящий бульон положить спассерованные овощи, снова довести его до кипения и добавить мелко нарезанные огурцы, каперсы, маслины, оливки, томатное пюре и кусочки осетрины.

Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5–10 минут до окончания варки вместе с перцем и лавровым листом.

Солянка мясная сборная

700 г. говяжьих костей, 200 г. любого мяса, 100 г. вареной ветчины (окорока со шкуркой), 100 г. сосисок, 250 г. почек, 250 г. репчатого лука, 150 г. соленых огурцов, 125 г. маслин, 50 г. каперсов, 40 г. оливок, 125 г. томата-пюре, 50 г. сливочного масла, 150 г. сметаны, ½ лимона, лавровый лист, черный перец горошком, зелень, соль.

Кости и мясо промыть, залить холодной водой и сварить из них бульон.

Почки вымочить, нарезать на небольшие кусочки и отварить в подсоленной воде до готовности.

Лук нашинковать и спассеровать на сливочном масле, добавить томат-пюре и пассеровать еще 5–8 минут.

Огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

В кипящий бульон положить лук, огурцы, каперсы, оливки, кусочки ветчины и сосисок, почки, лавровый лист, перец, посолить по вкусу и варить 5–10 минут.

В конце варки добавить сметану.

Солянку разлить по тарелкам, положив в них маслины, ломтики лимона и зелень. Маслины, лимон и зелень можно подать отдельно.

Холодные супы

Ботвинья весенняя

1,2 л. хлебного кваса, 200 г. отварной рыбы, 200 г. свеклы, 200 г. листьев крапивы, 150 г. щавеля, 100 г. лебеды, 60 г. хрена, 50 г. зеленого лука, 20 г. укропа.

Свеклу тщательно вымыть и запечь в духовке, остудить, нарезать соломкой.

Молодые листья крапивы, лебеды и щавеля слегка отварить и развести квасом, добавить тертый хрен, мелко нарезанный зеленый лук, укроп и печеную свеклу.

Ботвинью охладить и подать с отварной рыбой.

Ботвинья с рыбой

250 г. вареной рыбы (осетрины, судака и др.), 1 л. кваса, 250 г. шпината, 250 г. щавеля, 2 свежих огурца, 75 г. зеленого лука, 50 г. хрена, 1 ч. л. сахара, горчица, соль.

Шпинат и щавель перебрать и промыть.

Шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле.

После этого шпинат и щавель протереть через сито. Получившееся пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и измельченный укроп.

При подаче к столу положить в тарелку натертый хрен и кусочки вареной рыбы.

Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

Блюда из мяса

При приготовлении мяса в духовом шкафу время от времени поливайте его горячей водой и натирайте долькой лимона. Поверхность мяса получится более хрупкой и поджаристой, а само мясо – более сочным. Нельзя поливать мясо холодной водой – от нее оно становится жестче.

Перед запеканием свинины сделайте острием ножа несколько глубоких надрезов на поверхности – готовая свинина будет более вкусной и румяной.

Переворачивая мясо во время жаренья, не втыкайте в него вилку. Лучше использовать специальную лопаточку. Через проколы, сделанные вилкой, вытекает сок, от этого мясо становится сухим и теряет вкусовые и питательные свойства.

Мясо будет значительно вкуснее, если перед приготовлением отбить его на доске, смоченной водой.

Чтобы готовящееся в духовке мясо не высохло и не подгорело, налейте в жестянку или маленькую металлическую кастрюльку воду и поставьте в духовку. После приготовления подержите запеченное мясо над кастрюлей с кипящей водой – так оно станет еще сочнее.

Когда будете жарить нарезанное кусочками мясо на сковороде, не наливайте большое количество жира – мясо впитывает жир и становится очень тяжелым.

Тушеное мясо приготовится быстрее, если добавить в него 1–3 столовые ложки уксуса в зависимости от количества мяса.

Разогревая оставшуюся со вчерашнего дня жареную говядину, сбрызните мясо несколькими ложками холодной воды, добавьте немного жира и поставьте на огонь. При таком способе полностью сохранится вкус свежего жареного или запеченного мяса. Остатки жареной свинины заверните в промасленную пергаментную бумагу и положите в не очень горячую духовку – мясо станет мягким и сочным.

Рубленые мясные котлеты будут вкуснее, если положить в фарш слегка поджаренный лук и сырой натертый картофель.

Отбивные котлеты, шницели и антрекоты обжаривают непосредственно перед подачей на стол. Хорошо прожаренные отбивные котлеты, шницели и антрекоты покрыты равномерной красновато-коричневой корочкой. Если их наколоть вилкой, они выделяют бесцветный сок.

За 1,5–2 часа до жаренья намажьте шницель смесью растительного масла и уксуса – так он станет мягче. Чтобы при обжаривании шницель не пристал к сковороде, положите на

разогретый жир несколько кружочков моркови.

Чтобы пленка с печени легче снималась, на минуту опустите печень в горячую воду. Перед жаркой вымочите печень в молоке – она будет мягче и вкуснее. И не пережаривайте ее – лишняя пара минут термической обработки сделает печень жесткой.

При варке мозгов в воду добавляют немного уксуса – он способствует уплотнению белков.

Антрекот в красном вине

800 г. межреберной (котлетной) части говядины, 500 мл сухого красного вина, 4 луковицы, 4 ст. л. сливок, 50 г. сливочного масла или маргарина, 2 ч. л. крахмала, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на 4–5 антрекотов, отбить, посолить, поперчить.

Разогреть сковороду и распустить в ней сливочное масло. Обжарить антрекоты по 3–4 минуты с каждой стороны и выложить их на подогретое блюдо.

В ту же сковороду в оставшийся от мяса соус положить мелко нашинкованный лук и пассеровать его 2–3 минуты, постоянно помешивая.

Влить вино, довести до кипения и держать на огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину.

Убавить огонь и вылить в соус сливки.

В отдельной посуде приготовить раствор крахмала, добавив к нему 2 ст. л. воды, соль и перец по вкусу.

Тонкой струей ввести крахмальную массу в сливочный соус и тщательно перемешать.

Перед подачей полить мясо горячим соусом.

Антрекот, жаренный на решетке

600 г. говядины, 4 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на четыре куска, слегка отбить, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить.

Обжарить в гриле по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210 ˚С.

На гарнир можно подать отварной картофель, зеленый горошек или зеленый салат.

Антрекот по-варшавски

700 г. свинины, 2 яйца, 2–3 ломтика пшеничного хлеба, 50 г. топленого масла, мука, любая зелень, черный молотый перец, соль.

Свинину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в белой панировке (маленьких кубиках пшеничного хлеба) и обжарить в горячем топленом масле.

Готовые антрекоты украсить зеленью.

В качестве гарнира можно подать зеленый горошек или другие овощи.

Антрекот по-русски

1 кг говядины (тонкий край), мука, рафинированное растительное масло, черный молотый перец, соль.

Мясо разрезать на несколько котлеток так, чтобы на каждой осталась косточка, вымыть, слегка обсушить, отбить, присыпать солью, перцем и мукой.

Растительное масло довести до кипения на разогретой сковороде и обжарить антрекоты по 10–15 минут с каждой стороны на среднем огне.

Готовые антрекоты полить соком, образовавшимся в процессе жаренья.

В качестве гарнира можно подать отварной или жареный картофель, овощи или соленые грибы.

Жаркое из говядины по-бургундски

1 кг говядины (задняя часть), 300 мл красного вина, 1 стакан мясного бульона, 100 г. шампиньонов, 50 г. сала, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, черный молотый перец, 1 ст. л. муки, 1 г. зелени петрушки, 1 г. тимьяна.

Мясо вымыть и нарезать небольшими кубиками.

Сало нарезать мелкими кусочками.

Лук очистить и разрезать на 8 частей.

Чеснок очистить и растолочь.

В сотейнике разогреть растительное масло, положить в него кусочки сала, обжарить их, а затем вынуть. Положить в сотейник нарезанное мясо и подрумянить его со всех сторон (примерно 10 минут).

Добавить лук, немного потушить, затем посолить, поперчить, добавить чеснок.

Посыпать все мукой, перемешать, залить красным вином и бульоном.

Снова перемешать, положить петрушку и тимьян, накрыть

крышкой и тушить на медленном огне 3 часа.

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать.

Готовое мясо вынуть из сотейника, образовавшийся соус процедить через мелкое сито и протереть.

Влить соус в мясо, добавить шампиньоны и обжаренное сало и тушить еще 20 минут.

Жаркое из говядины по-польски

900 г. говядины или телятины, 75 г. жира, 50 г. репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 25 г. муки, соль.

Мясо промыть, нарезать на порционные куски, натереть растертым с солью чесноком, посыпать мукой, обжарить: в горячем жире до румяной корочки и сложить куски в кастрюлю.

Влить небольшое количество воды, добавить жир, в котором жарилось мясо, положить лук, нарезанный колечками, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне, время от времени подливая воду, пока мясо не станет мягким.

Затем всыпать муку, перемешать и подержать немного на слабом огне.

Подавать мясо на блюде, нарезав его под углом к волокнам и залив соусом.

Жаркое по-венски

800 г. свинины, 800 г. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г. корней петрушки, 50 г. корней сельдерея, хрен, лавровый лист, тмин, душистый перец горошком, черный перец горошком, соль.

Свинину отварить почти до готовности в подсоленной воде с лавровым листом, петрушкой, сельдереем, тмином, душистым и черным перцем. Затем добавить измельченную морковь и лук, нарезанный кубиками картофель и довести до готовности.

Мясо вынуть и нарезать ломтиками.

Картофель и овощи подать отдельно.

Также отдельно подать хрен.

Жаркое кисло-сладкое

1,2 кг говядины, 2 луковицы, 60 г. говяжьего жира, 1,2 л. бульона, 180 г. чернослива, 90 г. изюма, 3 ст. л. томата-пюре, 50–60 мл красного вина, 2,5 ст. л. сахара, 60 г. молотых сухарей из черного хлеба, душистый перец, соль.

Мясо нарезать на порционные куски, посолить, обжарить на сале до образования румяной корочки, добавить нашинкованный

лук и жарить до тех пор, пока лук не приобретет золотистый цвет. Затем переложить мясо в глубокий сотейник, залить кисло-сладким соусом и тушить до готовности.

Для приготовления соуса вскипятить бульон, добавить томат-пюре, чернослив и изюм, проварить 5–10 минут, после чего положить сахар и душистый перец, влить вино, всыпать сухари, тщательно перемешать и подержать на огне еще 5–10 минут.

Жаркое «Охотничье»

1 кг говяжьей вырезки, 750 г. ржаного хлеба, 200 г. копченого сала, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать на порционные куски (примерно так же, как на шашлык), отбить, посолить, посыпать черным перцем.

Сало нарезать прямоугольниками толщиной примерно 1 см. Хлеб нарезать кубиками.

Нанизать на шампур в таком порядке: хлеб, мясо, сало и т. д.

В начале и конце шампура должны быть куски хлеба.

Обжаривать над раскаленными углями, поворачивая шампуры.

Если нет шампуров, жаркое можно приготовить на сковороде и довести его до готовности в духовке.

Жаркое с миндальной корочкой

1,2 кг свиной вырезки, 50 г. сливочного масла, 100 г. рубленого миндаля, 2 яичных желтка, 2 клубня фенхеля, 1 луковица, 1 плод папайи, 100 мл сухого белого вина, 200 мл овощного бульона, 300 мл сливок, 3 ст. л. хлебных крошек, 1 ст. л. рубленой зелени кервеля, 2 ч. л. лимонного сока, растительное масло, сахар, черный молотый перец, соль.

Мясо посолить, обжарить в растительном масле, поставить в духовку и выдержать 1 час при температуре 175 ˚С.

Смешать хлебные крошки, кервель, желтки, миндаль, соль, перец.

Намазать жаркое миндальной массой и готовить еще 30 минут.

Нарезать лук.

Фенхель очистить и нарезать ломтиками.

Папайю очистить, вынуть семена и нарезать дольками.

Вскипятить вино с бульоном, добавить лук и уварить.

Взбить сливки и перемешать с получившимся соусом.

Положить в него 30 г. сливочного масла, посолить, поперчить, влить сок лимона.

Тушить папайю и фенхель в 20 г. сливочного масла 5 минут и положить к мясу.

Отдельно подать соус.

Жаркое с лимонным соусом

800 г. мякоти говядины, 100 мл мясного бульона, 25 г. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 30 мл белого сухого вина, 2 яичных желтка, 1 лимон, зелень петрушки, соль.

Мясо целым куском отбить, положить на большую сковороду со смесью сливочного и растительного масла, обжарить со всех сторон, посолить. Когда мясо приобретет золотистый оттенок, добавить вино, а затем мясной бульон.

Отдельно взбить яичные желтки с солью и соком лимона, мелко нарезать зелень петрушки.

Мясо переложить в другую посуду.

Для приготовления соуса вылить на сковороду взбитые желтки и, постоянно помешивая, добавить петрушку. Снять с огня, когда соус начнет густеть.

На блюдо выложить мясо, нарезанное ломтиками, полить приготовленным соусом.

Жаркое с сыром и помидорами

400 г. говяжьего фарша, 2 свежих помидора, 300 г. консервированных помидоров, 200 г. черствого хлеба, 70 г. сыра, 125 мл красного вина, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, черный и красный молотый перец, душица, соль.

Хлеб замочить в воде и, когда он разбухнет, смешать с фаршем и яйцом.

Лук и свежие помидоры нарезать кубиками, добавить к фаршу, посолить, положить душицу, черный перец и 50 г. нарезанного кубиками сыра.

Выложить фарш в смазанную жиром форму.

Натереть оставшийся сыр и посыпать фарш.

Запекать 40 минут при 200 °С.

Для соуса разогреть на сковороде масло, положить консервированные помидоры, влить вино и кипятить две минуты.

Сделать пюре. Посолить, добавить красный перец.

Жаркое вынуть из формы и разрезать.

Подавать с соусом.

Запеченная отбивная

1 кг свинины (корейки), 300 мл белого сухого вина, 100 г. свиного жира, 1 луковица, 50 г. чеснока, черный молотый перец, соль.

Мясо обмыть, нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить и обжарить в горячем свином жире.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в жире до золотистого цвета.

Чеснок измельчить.

Отбивные сложить в кастрюлю, добавить лук, чеснок, жир, оставшийся после жаренья, белое вино, поставить в очень горячую духовку и запечь в течение 15–20 минут на слабом огне.

Мясная запеканка с баклажанами

400 г. свинины, 400 г. говядины, 500 г. баклажанов, 5 яиц, 150 г. свиного жира, 500 мл молока, 50 г. муки, 100 г. помидоров, 75 г. репчатого лука, 15 г. зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Свинину и говядину размолоть в блендере.

Баклажаны вымыть и запечь в духовке. Снять кожицу, охладить, нарезать длинными полосками, посолить и дать отстояться.

Лук и помидоры мелко нарезать, поджарить вместе с молотым мясом в свином жире и посыпать перцем и рубленой петрушкой.

Полоски баклажанов отжать в ладонях, смочить во взбитых яйцах, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в свином жире.

Уложить в форму попеременно слой баклажанов и мяса (верхний слой – баклажаны).

Взбитые яйца смешать с молоком и вылить в форму.

Запекать в духовке 1,5 часа, пока на поверхности не появится золотистая корочка.

Подавать в той же форме.

Котлеты свиные с сыром и ветчиной

400 г. свинины, 60 г. ветчины, 60 г. сыра, 100 г. пшеничного хлеба, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. л. маргарина, 1,5 ст. л. муки, 3 ст. л. животного топленого жира, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать мелкими квадратиками, спассеровать на маргарине.

Свинину нарезать поперек волокон на порционные куски, отбить, посолить, поперчить.

Выложить на мясо слой тертого сыра, смешанного с

пассерованным репчатым луком, а сверху – кусочки ветчины.

Края свинины соединить, придав изделию форму котлеты, обвалять в муке, смочить в яйце, затем обвалять в пшеничном хлебе, нарезанном соломкой, и обжарить в топленом жире.

Довести до готовности в духовке.

Котлеты отбивные из телятины

800 г. телятины, 80 г. сливочного масла, 80 г. свежих грибов, 2–3 картофелины, 4–5 мелких помидоров, 1 свежий огурец, 1 средний баклажан, 120 г. растительного масла, 125 мл томатного сока, черный молотый перец, соль.

Мясо обмыть, разрезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить.

Раскалить растительное масло и поджарить на нем котлеты.

Сок, выделившийся при жаренье, смешать с томатным соком.

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, а затем обжарить в сливочном масле.

Баклажан вымыть, обсушить, нарезать кружочками и обжарить в сливочном или растительном масле (по вкусу).

Помидоры обдать крутым кипятком и очистить от кожицы.

Картофель очистить, нарезать кружочками и отварить в подсоленной воде.

Огурец нарезать кружками, затем с помощью специальных выемок вырезать различные фигурки и припустить в сливочном масле.

Готовые котлеты выложить на блюдо, гарнировать грибами, баклажаном, помидорами, картофелем и огурцом, полить смесью мясного и томатного соков.

Блюда из птицы

Перед тем как начать жарить птицу или дичь, смажьте тушку густой сметаной – тогда при жарке образуется румяная корочка. А незадолго до окончания жарки сбрызните птицу холодной водой, чтобы кожица стала еще более аппетитной и хрустящей.

Старую курицу перед тушением подержите несколько часов в разбавленном уксусе.

Кнели куриные

1 кг филе курицы, 200 г. риса, 1 яйцо, соль.

Рис перебрать, промыть, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить.

Мясо птицы пропустить через мясорубку 2–3 раза, добавить яйцо, отварной рис, посолить и тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать небольшие лепешки, опустить их в кипящий бульон или воду, отварить до готовности и вынуть шумовкой.

Котлеты из кур

½ курицы (примерно 500 г), 1 яйцо, 1 средняя луковица, 50 г. сливочного масла, 50 г. орехов (желательно кешью), панировочные сухари, черный молотый перец, соль по вкусу.

Вырезать и отбить куриную грудку. Остальное мясо снять с костей, пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить рубленые орехи, соль, перец, яйцо и сливочное масло и все тщательно перемешать.

Фарш завернуть в филе, обвалять в панировочных сухарях и жарить в кипящем масле до готовности.

Курица в кляре

1 кг куриного филе, 4–5 яиц, 1 ст. л. сметаны, мука, растительное масло, соль.

Куриное филе нарезать на порционные кусочки, опустить в кипящую подсоленную воду, сварить почти до готовности, затем откинуть на дуршлаг и слегка обсушить.

Приготовить тесто: взбить яйца, добавить к ним сметану, посолить и, постоянно помешивая, всыпать муку. Тесто должно получиться немного гуще, чем для блинов. Затем, взяв чугунную

кастрюлю (казанок) или глубокую сковороду, раскалить в ней масло.

Когда на масле появятся пузырьки, взять один кусочек курицы, опустить его в масло и, постоянно поворачивая, как следует прогреть его. После этого окунуть курицу в тесто и сразу же снова в кипящее масло.

Повторить 2–4 раза. На каждом кусочке должен образоваться слой теста толщиной около 2 см.

Готовое блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Курица в лимоне

1 кг куриных ножек или бедрышек, 2–3 средние луковицы, 3–4 лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.

Куски курицы промыть, посолить, натереть молотым перцем, сложить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить лук, нашинкованный кольцами, и перемешать.

Лимоны разрезать на половинки, выдавить немного сока на курицу, затем нарезать лимоны мелкими кубиками и положить в посуду.

Мариновать 5–6 часов под грузом.

Замаринованное мясо можно приготовить так же, как шашлык, или обжарить в глубокой сковороде с небольшим количеством жира.

Курица по-мингрельски

900 г. курицы, 250 г. репчатого лука, 150 г. топленого масла, 100 г. ядер грецких орехов или фундука, 2 яичных желтка, 60 мл винного уксуса, зелень мяты, соль.

Курицу выпотрошить, промыть, нарезать на порционные куски, обжарить. Лук мелко нашинковать, обжарить.

Орехи растолочь.

Зелень мяты измельчить.

Соединить курицу, лук, мяту и орехи и тушить до готовности.

Перед подачей в соус, полученный при тушении, ввести желтки, разведенные уксусом, и соль.

Отбивные из индейки

600–800 г. индейки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. красного молотого перца, 1 ст. л. растительного масла, 100–150 мл апельсинового сока, 1 ст. л. соевого соуса, зеленый лук, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 4 порционных куска, отбить. Смешать муку, соль и перец и обвалять отбивные в этой смеси.

Разогреть растительное масло и обжарить в нем мясо по 2–3 минуты с каждой стороны.

Переложить отбивные в другую посуду.

Зеленый лук и чеснок измельчить, положить их в сковороду, где жарились котлеты, и пассеровать одну минуту.

Добавить апельсиновый сок и соевый соус.

Кипятить пять минут, постоянно помешивая. В получившийся соус положить отбивные и подержать на огне еще пять минут.

Курица «Пикантная»

1 кг куриных окорочков, 2 средних апельсина, 2 небольшие луковицы, куриный жир, 100 г. апельсинового джема, 3–4 ст. л. горчицы, сушеный молотый чеснок, черный и красный молотый перец, соль.

Приготовить смесь из сушеного чеснока, черного и красного перца и соли (пропорции – по вкусу).

Куриные окорочка промыть, слегка обсушить, натереть получившейся смесью и выложить на смазанный жиром противень.

Апельсины и репчатый лук очистить, нарезать кружками и уложить между кусочками курицы.

Поставить в духовку и запекать в течение тридцати минут при температуре 220 °С, во время запекания один раз перевернуть.

Смешать джем и горчицу и подать готовую курицу с получившимся соусом.

Сациви из домашней птицы

800 г. курицы, 80 г. сливочного масла, соль, 2 яичных желтка, 250 г. ядер грецких орехов, 1 луковица, 25 г. муки, ½ стручка жгучего перца, шафран, зелень, хмели-сунели, уксус, чеснок, соль.

Курицу выпотрошить, вымыть, положить целиком в кастрюлю и отварить до полуготовности. Затем положить ее грудкой вниз на противень, смазать небольшим количеством масла, поставить в духовку и довести до готовности, время от времени переворачивая и поливая образовавшимся соком.

Мелко нарубленный лук обжарить на сковороде с маслом, всыпать муку, влить немного бульона, в котором варилась курица. Затем добавить по вкусу уксус, соль, измельченную

зелень, толченый чеснок и хмели-сунели.

В получившийся соус положить птицу и варить ее 5–10 минут.

Грецкие орехи истолочь со стручковым перцем, соединить с яичными желтками, влить настой шафрана на бульоне и добавить к курице.

Довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить.

Готовое блюдо подавать горячим.

Фаршированное куриное филе

1 кг куриных грудок, 1 баночка консервированных шампиньонов, ½ стакана ядер кедровых орехов, 1 луковица, 1 яйцо, бульон, куриный жир, молотая корица, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Куриные грудки вымыть, мясо отделить от костей и очень тонко отбить.

Кедровые орехи слегка обжарить в жире.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире до золотистого цвета. К луку добавить измельченные грибы, немного бульона и припустить на слабом огне примерно десять минут.

Посолить, поперчить, положить корицу и мускатный орех по вкусу, вбить яйцо, добавить кедровые орехи. Все тщательно перемешать. Получившуюся смесь выложить на кусочки филе, свернуть их рулетом или конвертиком (при необходимости скрепить деревянной зубочисткой), выложить на противень, полить бульоном и запекать в духовке на среднем огне 20–25 минут.

Цыплята «Арарат»

1 кг мелких цыплят, 1 кг свежих грибов, ½ стакана топленого масла, 1 стакан белого виноградного вина, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. молотой гвоздики, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Цыплят выпотрошить, промыть, распластать тушки, посолить, поперчить и обжарить на масле с обеих сторон. Затем разрезать их на куски, положить в кастрюлю, вылить туда жир, на котором жарились цыплята, добавить белое виноградное вино, накрыть крышкой и довести до кипения.

Очищенные и промытые грибы мелко нарезать и обжарить на топленом масле. Потом добавить поджаренную до золотистого цвета муку, предварительно разведенную горячей водой или куриным бульоном с молотой гвоздикой, и варить в течение 8–10 минут.

В кастрюлю с цыплятами влить грибную подливку и довести до кипения на слабом огне.

Блюдо подавать горячим.

Цыплята табака

700 г. цыплят, 40 г. топленого масла, 10 г. сметаны, зелень петрушки, соль.

Цыплят выпотрошить, вымыть, разрезать вдоль грудку, заправить ножки в кармашек, распластать, натереть солью, смазать спинку сметаной и обжарить на раскаленной сковороде с жиром, накрыв крышкой и прижав гнетом (можно использовать специальную сковородку для цыплят табака).

Когда спинка прожарится, цыплят перевернуть и прожарить с другой стороны. Готовых цыплят разрезать пополам, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Чахохбили

1 курица (1 кг), 50 г. сливочного масла, 1 луковица, 30 г. томата-пюре, 100–150 г. помидоров, 10 мл винного уксуса или лимонного сока, 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. л. муки, кинза, мята, укроп, черный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить, нарезать на куски, посолить и обжарить в сотейнике с разогретым жиром.

Добавить нашинкованный репчатый лук и потушить под крышкой до тех пор, пока лук не станет мягким.

После этого положить томат-пюре, муку, через 10 минут – очищенные от кожицы свежие помидоры, нарезанные дольками, толченый чеснок, винный уксус (или лимонный сок), рубленую зелень, соль, черный перец.

Добавить немного воды или бульона и тушить еще 4–5 минут.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Фаршированный гусь (утка)

2–3 кг гуся или утки, 2 стакана риса, красный молотый перец, соль.

Тушку птицы выпотрошить, тщательно промыть, натереть снаружи и изнутри смесью соли и красного перца и оставить на 1–1,5 часа.

Рис перебрать, промыть, залить теплой соленой водой, выдержать 1 час и слить воду.

Просолившуюся тушку начинить рисом, зашить отверстие и

поставить птицу в духовку на 1–2 часа. Жиром, который будет вытапливаться из гуся (утки), периодически поливать тушку.

Шницель из индейки

600 г. индейки (грудки), 150 г. арахиса, 2 яйца, 2 луковицы, 125 мл апельсинового сока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Мясо индейки разрезать на порционные куски, отбить, посолить и поперчить.

Арахис нарезать.

Яйца взбить и смешать с петрушкой.

Подготовленные шницели обвалять в муке, смочить в смеси яиц и петрушки, а затем обвалять в орехах.

Растительное масло раскалить и обжарить в нем шницели примерно по пять минут с каждой стороны.

Для соуса очистить репчатый лук, промыть в проточной холодной воде, нарезать тонкими колечками и обжарить в сливочном масле. Когда лук приобретет золотистый оттенок, добавить к нему орехи, оставшиеся от панировки, и апельсиновый сок.

Тушить до тех пор, пока не выпарится половина жидкости.

Шницели выложить на блюдо и полить горячим соусом.

Шницель из индейки с начинкой

600–700 г. грудки индейки, 150 г. ростков любых злаков, 1 стебель лука-порея, 50 г. молотых орехов кешью, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. горчицы, 150 г. сметаны, 100 мл куриного бульона, черный молотый перец, соль.

Индейку разрезать на порционные куски, слегка отбить и сделать глубокие разрезы в виде кармана.

Ростки злаков промыть.

Лук очистить, вымыть, нарезать колечками.

Злаки и лук соединить, немного потушить в 1 ст. л. топленого масла, а затем остудить. Заполнить этой смесью разрезы в шницелях, шов закрепить деревянными зубочистками.

Смешать орехи и горчицу.

Шницели посолить, поперчить, обмазать смесью орехов и горчицы и обжарить в оставшемся топленом масле по 4–5 минут с каждой стороны. Сок, образовавшийся во время жаренья, развести куриным бульоном (можно использовать бульонные кубики), добавить сметану, посолить, поперчить и прокипятить.

Получившимся соусом полить шницели перед подачей на стол.

Шницель из индейки с помидорами

600–700 г. грудки индейки, 4 помидора, 4 ч. л. сливочного масла, 4 ч. л. тертого сыра, 4 ломтика сырокопченого окорока, 4 листочка шалфея, мука, рафинированное растительное масло, черный молотый перец, соль.

Индейку разрезать на 4 порционных куска, слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке.

Помидоры вымыть, обсушить, в местах крепления плодоножки сделать крестообразные глубокие надрезы.

Поместить помидоры в формочки, положить на каждый по 1 ч. л. сливочного масла и 1 ч. л. сыра и поставить в разогретую духовку примерно на десять минут.

Пока помидоры запекаются, приготовить шницели. На каждый запанированный кусок мяса положить по ломтику окорока и листику шалфея, сложить шницели пополам, скрепить деревянными зубочистками и обжарить в горячем растительном масле по 5–6 минут с каждой стороны.

Запеченные помидоры подать к готовым шницелям в качестве гарнира.

Шницель из индейки с яблочной начинкой

600–700 г. грудки индейки, 50 г. шпика, 50 г. сыра, 5 яблок, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 ч. л. сахара, соль, 3 ст. л. белого сухого вина, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Приготовить начинку: шпик и репчатый лук мелко нарезать.

Яблоки очистить, разрезать каждое на 4 части и удалить сердцевину. Одно яблоко нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке, смешать с половиной шпика и лука и тушить примерно 5 минут в 1 ст. л. сливочного масла.

Затем добавить сыр, перемешать и подержать на слабом огне до тех пор, пока сыр не расплавится.

Индейку разрезать на порционные куски, слегка отбить, посолить, поперчить.

На каждый шницель положить начинку, сложить шницели пополам, сколоть деревянными зубочистками, обвалять в муке и обжарить в горячем растительном масле по 5–7 минут с каждой стороны.

Оставшиеся яблоки нарезать крупными кубиками, смешать со шпиком и луком, обжарить в 1 ст. л. сливочного масла, добавить

соль, перец, сахар и вино. Тушить, пока яблоки не станут мягкими.

Получившийся соус подать к готовым шницелям.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Всегда варите рыбу на слабом огне, иначе она станет жесткой, а бульон – мутным. Крупную рыбу кладите в кастрюлю с холодной водой и при необходимости подливайте воду после закипания. Мелкую рыбу следует бросать только в кипяток.

При варке рыбы, имеющей сильный специфический запах (треска, камбала, морской окунь, ставрида, щука, линь, сом), положите в воду большее, чем обычно, количество кореньев, лука, специй и добавьте огуречный рассол из расчета 1 стакан на 1 л. воды.

Вместо рассола можно взять кожицу от соленых огурцов или ароматизированный уксус из расчета 50 мл на 1 л. воды. Прокипятите этот отвар в течение 10–15 минут, затем охладите и положите в него рыбу для варки.

Избавиться от неприятного запаха тины у речной рыбы позволяет следующий способ: очистите и вымойте рыбу, нарежьте кусочками, уложите в эмалированную посуду.

Мелко нарежьте 5–6 штук лаврового листа и посыпьте им рыбу, залейте теплой водой, накройте крышкой и оставьте на час. Перед варкой или жареньем слейте воду, рыбу не ополаскивайте.

Для устранения сильного запаха при жаренье рыбы положите в растительное масло очищенную и нарезанную ломтиками картофелину.

Треску перед приготовлением можно подержать в растворе столового уксуса или натереть ломтиком лимона – это также поможет удалить запах.

Если при чистке рыбы вы повредили желчный пузырь, тщательно протрите прогорклую часть солью и промойте холодной водой.

Подготовленную к жарке рыбу желательно обсушить, выложив ее на некоторое время на белую бумагу или бумажную салфетку.

Рыба будет особенно вкусной, если перед жареньем подержать ее в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем масле, добавив туда щепотку соли, чтобы рыба не пригорела.

Чтобы куски нарезанной рыбы не развалились при жаренье, посолите их заранее, за 10–15 минут до жарки. Рыбное филе лучше всего жарить не размораживая, в большом количестве разогретого жира.

Жарить рыбу лучше всего на смеси подсолнечного и сливочного масла в равных долях – так она получится гораздо

вкуснее.

При жаренье трески кусочки, подрумянившиеся с одной стороны, переворачивайте на другую сторону, подложив под каждый из них кусочек сливочного масла.

Сверху посыпьте рыбу жареным луком.

Рыба, запеченная в фольге, очень вкусна и полностью сохраняет все полезные вещества. Для запекания рыбу нужно как следует вымыть, почистить, посолить, добавить специи по вкусу, завернуть в фольгу и поместить в нагретую духовку.

При тушении рыбы, в особенности если это филе, не добавляйте много жидкости – ее достаточно в самой рыбе.

При запекании рыбного филе в тесте сначала обваляйте его в муке и только затем обмакните в тесто.

Морская рыба очень вкусна под маринадом. Некоторые виды рыбы, такие, как морской окунь, палтус, камбала, макрурус, желательно сначала обжарить, а потом уже залить маринадом.

К блюдам из морской рыбы рекомендуется подавать соус. Соусы к такой рыбе, как треска, хек, ставрида, скумбрия и макрурус, обычно содержат сметану, сливочное масло, яйца. Также можно использовать майонез.

Рыба в томатном соусе

1 кг рыбы, 150 г. томатной пасты, 1 большая луковица, 2 моркови, сок 1 лимона, 1 ч. л. сушеного молотого чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле.

Томатную пасту смешать с чесноком, петрушкой и лимонным соком.

Добавить воды в таком количестве, чтобы паста приобрела консистенцию сметаны.

Глубокую сковороду смазать маслом и уложить на нее подготовленные куски рыбы.

Посолить, поперчить, выложить сверху обжаренный лук, на него – морковь, нарезанную тонкой соломкой.

Залить томатной смесью, накрыть крышкой и запекать на среднем огне примерно 40 минут. После этого крышку снять и выдержать блюдо на слабом огне еще 20 минут.

Рыба под сметанным соусом

1 кг рыбы, 1 луковица, 50 г. сливочного масла, 1 ст. л. муки,

150 г. сметаны, 200 мл рыбного бульона, лавровый лист, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на порционные куски и отварить в подсоленной воде с лавровым листом.

Куски рыбы вынуть и выложить в глубокое блюдо.

Бульон процедить.

Для приготовления соуса мелко нарезать репчатый лук и обжарить его в сливочном масле. Муку обжарить отдельно с небольшим количеством сливочного масла до золотистого цвета, залить ее бульоном, тщательно размешать, чтобы не осталось комков, добавить сметану, еще раз перемешать и варить 10–15 минут. Положить лук и кипятить пять минут.

Соус охладить и залить им вареную рыбу.

Рыба с лимоном

1–1,5 кг филе рыбы, 2 помидора, 2 лимона, 1 луковица, ¼ стакана воды, 2 ч. л. сахара, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Рыбу промыть, разрезать на порционные куски, натереть солью и перцем и оставить на 10–15 минут.

Репчатый лук мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками.

Лимон вымыть, нарезать кружочками или дольками.

Разогреть на сковороде масло и обжарить лук.

Сверху положить рыбу, на нее – помидоры и лимон, присыпать сахаром. Залить все водой и варить на слабом огне 35 минут.

Готовую рыбу можно подавать как горячей, так и холодной.

Рыбное суфле

200 г. филе рыбы, 40 г. панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Добавить панировочные сухари, соль и перемешать.

Яичный желток отделить от белка.

Желток положить в фарш, перемешать.

Белок взбить в пышную пену.

Взбивая фарш вилкой, ввести в него белок.

Получившуюся массу выложить в смазанную маслом форму, накрыть ее крышкой, поставить на водяную баню и довести блюдо до готовности.

Рыбный шницель

1 кг филе луфаря, 1 лимон, панировочные сухари, сливочное масло, растительное масло, соль, зелень.

Филе рыбы разрезать на порционные куски. Так как мясо луфаря очень нежное, оно может раскрошиться. В этом случае из кусочков надо сформовать шницели.

Куски рыбы слегка посолить, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон в горячем растительном масле.

На готовые шницели положить кусочки сливочного масла и тонкие кружочки лимона.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Рыбные котлеты запеченные

1,5 кг филе рыбы, 1,5–2 стакана томатного соуса, 1 яйцо, 1 стручок сладкого перца, 3 луковицы, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. черного молотого перца, соль.

Хлеб вымочить в теплой воде и отжать.

Рыбу, хлеб и 1 луковицу пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, перец и соль. Тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать шарики.

Оставшийся лук очистить, нарезать кольцами.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками.

Лук и перец положить в широкую невысокую форму, смазанную растительным маслом, на них – рыбные шарики. Залить томатным соусом.

Форму поместить в умеренно разогретую духовку и запекать до готовности (примерно 45 минут), периодически поливая шарики соусом (при необходимости переворачивать).

Паштет из рыбы, запеченный в форме

750 г. филе рыбы, 250 г. консервированной рыбы, 3 стакана молотой мацы, 3–4 яйца, 2–3 моркови, 3–4 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, ½ ч. л. черного молотого перца, 1 ст. л. соли, растительное масло.

Филе рыбы мелко нарезать.

Консервированную рыбу (предпочтительно лосося в собственном соку) измельчить.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Репчатый лук мелко нарезать или натереть.

Чеснок раздавить.

Соединить рыбу, овощи, мацу и взбитые яйца, добавить перец и соль и тщательно перемешать.

Фольгу смазать маслом, выстлать ею форму, подогреть в духовке при температуре 170–180 ˚С в течение десяти минут. Затем форму вынуть, заполнить на $^2/_3$ объема подготовленным фаршем и запекать в том же температурном режиме часа полтора.

Рулетики из хека

1 кг филе хека, 2–3 моркови, 1–2 стручка сладкого перца, 1 большая луковица, 2 стебля сельдерея, 1–2 ст. л. лимонного сока, 3–4 ст. л. тертого сыра, соус бешамель, белый молотый перец, соль.

Кусочки филе посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30–40 минут.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Сладкие перцы вымыть, нарезать соломкой, лук – тонкими полукольцами. Сельдерей измельчить. Морковь, перцы, лук и сельдерей ошпарить крутым кипятком.

На филе положить подготовленные овощи, слегка посолить, свернуть рыбу рулетами.

Рулеты выложить на противень и поставить в горячую духовку на 6–7 минут, затем залить соусом бешамель (см. главу «Соусы, заправки и приправы») и посыпать сыром.

Запекать до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная в бумаге

1 кг жирной рыбы, 100 г. сливочного масла, 50 г. растительного масла, сметана, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и обсушить. Смешать соль, перец, растопленное сливочное масло и растительное масло. Получившейся смесью обмазать рыбу со всех сторон, часть смеси положить в брюшко. Взять лист белой бумаги, смазать его маслом, завернуть рыбу, положить ее на противень и поставить в разогретую духовку на 25–30 минут (бумага должна вздуться). Готовую рыбу освободить от бумаги, разрезать на порционные куски и обмазать сметаной.

Пловы

Признаюсь честно, раньше я не любила плов, но после того, как побывала в Ташкенте, мое отношение к этому блюду резко изменилось. Его просто нужно уметь готовить! Это действительно необычайно вкусная, божественная еда, от которой получаешь настоящее наслаждение.

Узбекский плов

1 кг риса, 500 г. мякоти баранины, 1 баранье ребрышко, ½ л. растительного масла (лучше – хлопкового), 500 г. моркови, 500 г. репчатого лука, 4 головки чеснока, черный молотый перец, 1 стручок красного жгучего перца, 1 гранат, соль.

Мякоть баранины промыть и нарезать средними кусочками.

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой.

Лук очистить и нарезать кольцами.

Подготовить толстостенную чугунную посуду (казан, гусятницу или эмалированную кастрюлю). Налить в нее растительное масло, положить ребрышко, очищенное от мяса, и прокалить масло до тех пор, пока ребрышко не потемнеет, после чего вынуть его из масла.

Положить в посуду баранину и морковь, обжарить. Затем добавить лук, слегка обжарить, посолить, поперчить, тщательно перемешать и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. После этого всыпать промытый рис, добавить еще горячей воды (примерно 1 л. – вода должна стоять на 2 см выше поверхности риса), еще раз посолить. После этого плов перемешивать нельзя.

Когда вся вода впитается, плов надо проткнуть деревянной палочкой в нескольких местах и закрыть посуду крышкой.

Довести блюдо до готовности на медленном огне (в среднем 40–60 минут).

Пока плов приготавливается, срезать корешки с головок чеснока, не очищая и не разбирая на дольки, и ошпарить кипятком.

Когда вода из плова выпарится, воткнуть в него чеснок, глубоко утопив его в рисе.

Готовый плов перемешать и выложить на керамическую тарелку (керамика дольше держит тепло), посыпав зернами граната.

Мясо для плова нельзя нарезать слишком мелко, иначе оно получится сухим.

Ташкентский плов

1 кг жирной баранины, 300 г. риса, 200 г. моркови, 100 г. репчатого лука, ¼ стручка красного жгучего перца, зелень укропа или петрушки, соль.

Грудинку, лопатку или шею тщательно вымыть, обсушить, вырезать кости. Мякоть нарезать на небольшие кусочки, положить в толстостенную посуду, залить небольшим количеством воды и, помешивая время от времени, потушить под крышкой.

Лук очистить и мелко нашинковать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Подготовленные лук и морковь добавить к мясу, подержать на огне примерно 5 минут, а затем положить в кастрюлю предварительно перебранный и промытый рис, соль и жгучий перец.

Все перемешать, закрыть крышкой и поставить на плиту или в духовку на слабый огонь на 45–60 минут.

Готовый плов посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Минут за пятнадцать до готовности можно добавить в плов промытые урюк, чернослив и изюм (без косточек).

Плов с урюком

500 г. риса, 300 г. урюка, 300 г. смеси растительного масла и животного жира, 3 луковицы, 3 помидора, 2–3 моркови, 1 ст. л. измельченной кинзы, 10 горошин черного перца, ½ стакана измельченного зеленого лука, соль.

Жир перекалить и слегка обжарить в нем сначала лук, нарезанный тонкими полукольцами, затем морковь, натертую на средней терке, а потом помидоры, нарезанные тонкими дольками.

После этого влить воду, довести ее до кипения, опустить урюк, рис, перец, посолить по вкусу (уровень воды должен превышать уровень продуктов примерно на 2 см).

Варить на слабом огне, помешивая, пока вода полностью не выпарится. Если это произойдет прежде, чем сварятся продукты, долить нужное количество горячей воды.

Готовый плов выдержать под крышкой примерно 15 минут.

Подавать, посыпав зеленым луком.

Плов по-турецки

1,5 стакана риса, 500 г. баранины, 750 мл мясного бульона, ½

стакана изюма без косточек, 1 зубчик чеснока, 2 луковицы, 3 ст. л. ядер миндаля, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, шафран, красный молотый перец, соль.

В посуде с толстыми стенками обжарить на масле измельченный чеснок и миндаль.

Чеснок вынуть, положить мелко нарезанный лук и обжарить его до золотистого цвета. Потом обжарить кусочки мяса до образования корочки, добавить бульон, перец, соль и томатную пасту.

Посуду накрыть крышкой и варить мясо около часа.

После этого положить промытый рис, изюм и варить еще примерно двадцать минут.

Грибной плов

1,5–2 стакана риса, 400 г. свежих грибов, 3–4 моркови, 3–4 луковицы, растительное масло, зелень, соль.

Грибы очистить, вымыть, произвольно нарезать и обжарить на растительном масле.

На отдельной сковороде обжарить мелко натертую морковь и измельченный репчатый лук.

Рис сварить отдельно в подсоленной воде так, чтобы он получился рассыпчатым.

Рис, морковь и лук соединить с грибами и тщательно перемешать. Готовый плов посыпать зеленью.

Плов с говядиной

3 стакана риса, 1 кг говяжьей вырезки, 4–5 луковиц, 2 крупные моркови, молотая гвоздика, молотая корица, куркума, растительное масло, соль.

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить и слегка обжарить в раскаленном масле. Выложить в толстостенную посуду слоями вперемежку с пассерованным луком, корицей и гвоздикой. Добавить немного воды, закрыть посуду крышкой и тушить мясо до готовности.

Морковь очистить, натереть на средней терке и обжарить в кипящем масле.

Отварить рис так, чтобы он был рассыпчатым, соединить с морковью и куркумой, посолить по вкусу и перемешать. Выложить рис на блюдо, сверху положить мясо. Полить соусом, образовавшимся при тушении.

Оригинальный плов с курицей

1 стакан риса, 1 цыпленок, 4–5 ст. л. растительного или сливочного масла, 2 ст. л. изюма без косточек, 10 шт. кураги, шафран, соль.

Цыпленка выпотрошить, промыть, разрубить пополам вдоль и обжарить на горячей сковороде.

Сушеные фрукты припустить с небольшим количеством воды.

Рис отварить отдельно в подсоленной воде, добавив в конце варки немного шафрана.

При подаче плов полить растопленным маслом, отдельно подать жареного цыпленка с припущенными фруктами.

Блюда в горшочках

Баранина в горшочке, запеченная с яйцом

160 г. баранины, 2 помидора, 2 яйца, ½ луковицы, 10 г. сливочного масла, зелень, соль.

Пропустить мясо через мясорубку, посолить, обжарить, положить в горшочек, добавить ломтики свежих помидоров, обжаренный лук, соль, перец, взбитое яйцо и запечь в духовке до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

Свинина в горшочке по-крестьянски

900 г. мяса, 500 г. картофеля, 100 г. гороха (фасоли), 2 луковицы, 500 мл бульона, укроп, жир, черный молотый перец, соль.

Нежирную свинину нарезать кубиками, посолить, поперчить, обжарить.

Нашинковать 1 луковицу и спассеровать.

В горшочек положить мясо, лук, обжаренный кубиками картофель, распаренный горох (фасоль) и рубленый укроп.

Залить мясным бульоном и поставить в духовку.

Вторую луковицу нарезать кольцами, обжарить в кипящем жире и выложить на готовое жаркое.

Русское жаркое

600 г. говядины или свинины, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, 200 мл бульона, 200 г. сметаны, 1,5 стакана белого сухого вина, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле.

Картофель очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить.

Лук нарезать колечками и тоже слегка обжарить.

Положить мясо, картофель и лук в глиняный горшочек, поперчить и посолить по вкусу, добавить лавровый лист и влить бульон.

Поставить в духовку на полчаса.

За несколько минут до готовности добавить в жаркое сухое вино.

Готовое блюдо залить сметаной и посыпать мелко

нарезанным укропом и петрушкой.

Говядина, тушенная в горшочке

1 кг говядины (тонкого филе), 8 клубней картофеля, 2 корня сельдерея, 1 лук-порей, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, черный молотый перец, соль.

С мяса удалить жилы, разрезать его на порционные куски, отбить, посыпать солью и перцем, обвалять в муке, сложить на сковороду и обжарить со всех сторон на сильном огне.

Из обрезков сварить бульон, вылить его на сковороду и, выварив сок, процедить.

Очистить картофель, сельдерей, порей и репчатый лук.

Картофель нарезать крупными кубиками или кружками, корень сельдерея измельчить, лук нашинковать.

Приготовить горшочек. Положить в него ряд кореньев, лука и картофеля, накрыть жареной говядиной, затем – опять коренья с картофелем и т. д. Сверху накрыть кореньями и луком. Залить бульоном так, чтобы он не доходил до верха горшочка примерно на палец, накрыть крышкой, поставить на огонь и довести до кипения.

После этого поставить горшочек в духовку и выдержать на слабом огне 1–1,5 часа. Подавать в горшочке.

Жаркое «Провинциальное»

600 г. мякоти говядины, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 300 г. сметаны, ½ л. бульона, 50 г. зеленого лука, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, нарезать на кусочки и обжарить на хорошо разогретой сковороде. Картофель очистить и нарезать крупными кубиками, репчатый лук мелко нарезать. Обжаренное мясо и подготовленные овощи разложить по порционным горшочкам, добавить соль, перец, лавровый лист и залить горячим бульоном. Накрыть горшочки крышками и поставить в духовку. Когда жидкость закипит, уменьшить огонь и тушить 25 минут. Подавать со сметаной.

Мясо по-шотландски

500 г. мяса, 1 морковь, 2 луковицы, 500 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. соевого соуса, 1 лавровый лист, 1 ст. л. гречневого продела, черный молотый перец, соль.

Мясо мелко нарезать и обжарить в растительном масле, после чего посолить и поперчить.

Морковь натереть на крупной терке.

Лук мелко нарезать. Добавить морковь и лук к мясу и слегка потомить.

Приготовить соус: в воду положить томатную пасту, соевый соус, лавровый лист, перемешать.

Залить мясо соусом, довести его до кипения, добавить продел, перемешать.

Выложить все в горшочки, накрыть крышками и довести в духовке до готовности.

Блюдо можно доводить до готовности не в духовке, а в микроволновой печи (10 минут на максимальной мощности, перемешать и 15 минут на средней мощности).

Мясо в горшочке по-русски

400 г. говядины, 6–7 картофелин, 3 ст. л. маринованного лука, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза или сметаны, 1 ст. л. жира, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить, нарезать на мелкие кусочки, смешать с маринованным луком, измельченным чесноком, майонезом или сметаной.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой, слегка обжарить на сковороде.

В горшочек положить сначала слой картофеля, потом слой мяса, закрыть крышкой и поставить в духовку на 10–15 минут.

Курица в горшочке с гарниром

500–600 г. курицы, 5–6 небольших картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 200 мл бульона (или воды), 100 г. майонеза, 50 г. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Куриное мясо нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и выложить на дно горшочков.

Морковь нарезать маленькими кубиками, лук – тонкой соломкой.

Примерно $^1/_3$ моркови и лука положить в каждый горшочек на курицу. Полить маслом и бульоном (половиной указанной порции).

Оставшиеся лук и морковь смешать с нарезанным кубиками картофелем, посолить, поперчить и разложить в горшочки. Затем влить оставшийся бульон (верхний слой картофеля не должен быть закрыт) и положить майонез.

Запекать в духовке при температуре 200–220 ˚С примерно 40 минут.

Курица по-царски

800 г. мякоти курицы, 400 г. картофеля, 4–5 помидоров, 50 г. шампиньонов, 75 г. сливочного масла, 50 мл сухого вина, 400 мл воды, соль.

Мясо нарезать на небольшие кусочки и обжарить. Затем залить водой (бульоном), положить сливочное масло, обжаренные кубики картофеля, обжаренные кружочки помидоров, жареные грибы.

Все посолить, перемешать, разложить по горшочкам, сбрызнуть вином и запечь в духовке до готовности.

Гювеч из мяса домашней птицы

600 г. филе птицы, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ломоть корня сельдерея, 2 помидора, 1–2 стручка сладкого перца, 2–3 клубня картофеля, ½ кабачка, 1 яблоко, 1 яйцо, 30 г. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны или молока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 лимон, черный перец, соль, петрушка, мята.

Мясо посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать мелко нарезанным луком и выдержать примерно 30 минут, после чего потушить в масле.

Стручки перца испечь, очистить от кожицы, удалить семена и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь, сельдерей, яблоки и кабачок мелко нарезать и по очереди положить в растительное масло. Посолить по вкусу, влить 1–2 ст. л. воды и потушить.

Мясо положить в горшочки, накрыть тушеными овощами, сверху положить перец и нарезанные кружками картофель и помидоры.

Запекать в духовке 15–20 минут.

Посыпать смесью из рубленой зелени петрушки и мяты.

За десять минут до окончания приготовления залить яйцом, взбитым со сметаной, и добавить немного тертой лимонной цедры.

Рагу из языка с овощами

600 г. говяжьего языка, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, зелень, корень петрушки, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Язык опустить в холодную воду, посолить, добавить корень петрушки и зелень и отварить до готовности. Затем язык вынуть, а бульон процедить.

Охладить язык под проточной водой, очистить от кожи и нарезать длинными ломтиками.

Картофель и морковь промыть, очистить и нарезать брусочками.

Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

На дно горшочка положить слоями морковь с картофелем, затем язык, потом лук (число слоев – произвольное).

Залить все бульоном от языка.

Тушить 20–30 минут в духовке.

Тушеный кролик в горшочке

1 молодой кролик, 200 мл мясного бульона (можно из кубиков), 100 мл красного вина, 2 луковицы, 50 г. бекона, 1 ст. л. жира для жарки, 20 мл коньяка, 30–50 г. петрушки, 4 зубчика чеснока, 50 г. измельченных ядер грецких орехов, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Кролика выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить по вкусу.

Бекон и лук нарезать мелкими кубиками.

Куски кролика обжарить в горячем жире.

Мясо снять со сковороды, а в оставшемся жире обжарить бекон и лук. Кролика снова положить в сковороду, полить коньяком и поджечь.

Обожженное пламенем мясо переложить в горшочки.

В сковороду, где жарилось мясо, влить вино и бульон, довести до кипения.

Петрушку вымыть под струей холодной воды, подсушить, мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон.

Добавить толченый чеснок.

Получившимся соусом залить мясо.

Горшочки накрыть крышками и поставить в только что зажженную духовку.

Тушить примерно 1,5 часа.

Так же можно приготовить курицу.

Печень в горшочке

150 г. печени, 100 г. жареного картофеля, 50 г. жареных

грибов, 30 г. пассерованного лука, 100 г. сметаны, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать ломтиками, обвалять в муке, обжарить, добавить грибы, лук, картофель, сметану, посолить и поперчить по вкусу.

Сложить все в горшочек, накрыть крышкой из пресного теста (мука и вода) и запечь в духовке, пока крышечка не подрумянится.

Почки по-русски

1 кг говяжьих почек, 100 г. муки, 80 г. томатного пюре, 80 г. репчатого лука, 80 г. моркови, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 60 г. маргарина, чеснок, соль.

Говяжьи почки надрезать, вымочить в воде в течение 2–3 часов, залить холодной водой, нагреть до кипения, воду слить, почки промыть, залить свежей водой.

Варить почки до готовности и вновь промыть.

Вареные говяжьи почки нарезать ломтиками и обжарить, залить красным соусом, посолить, добавить очищенные, нарезанные дольками огурцы, чеснок, обжаренные овощи и тушить в горшочках, выложив слоями.

Подавать с соусом и гарниром – отварным или жареным картофелем или картофельным пюре.

Телячьи почки в сливках

600 г. телячьих почек, 1 небольшая луковица, ½ стакана горячего мясного бульона, ½ стакана свежих сливок, 2 ст. л. кокосового масла, 1 яичный желток, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. нарубленной петрушки, свежемолотый белый перец, 1 ст. л. муки, соль.

Почки разрезать горизонтально пополам и вырезать внутренние пленки, залить холодной водой и вымачивать 40 минут, за это время три раза поменять воду.

Почки просушить и нарезать кусочками толщиной 1 см.

Муку смешать с солью и обвалять в ней кусочки почек.

Лук очистить и нарезать кусочками.

Разогреть кокосовое масло в сковороде, обжарить в нем лук до прозрачности, добавить кусочки почек и жарить, переворачивая, четыре минуты на среднем огне.

Добавить мясной бульон, вскипятить и снять с огня.

Кусочки почек с подготовленным луком выложить в порционные горшочки.

Сливки взбить с желтком и сыром, смешать с соусом, приправить все солью, перцем, коньяком.

Запечь в духовке, при подаче на стол посыпать петрушкой.

На гарнир можно подать картофельное пюре.

Почки, жаренные по-китайски

500 г. почек, 1 ч. л. кукурузного крахмала, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. суповой зелени, 250 г. сельдерея, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, немного коньяка, 1 зубчик чеснока.

Почки разрезать вдоль, удалить желчные протоки, вымочить 30 минут в холодной воде, промыть, нарезать тонкими ломтиками, обвалять в крахмале.

Нарезать сельдерей и вместе с луком обжарить в раскаленном растительном масле (желательно в китайской сковороде «вок», но можно и в обычной), затем прибавить почки, толченый чеснок и коньяк и еще немного потушить, переложив в порционные горшочки или один объемный горшок.

В самом конце тушения добавить зелень.

Сразу подавать с рассыпчатым рисом.

Рагу из куриных потрохов

500 г. куриных потрохов (печень, сердце), 600 г. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, ½ стакана томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. бульона, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Очищенные куриные потроха хорошо промыть, посолить и слегка обжарить на сковороде, посыпать их мукой и жарить еще несколько минут.

Переложить все в горшочек, залить бульоном или водой, добавить томатную пасту и тушить на медленном огне.

Через полчаса добавить нарезанный и обжаренный картофель, морковь, лук и петрушку.

Положить перец и лавровый лист и тушить еще полчаса.

Блюдо из потрохов гусей или уток

125 г. чернослива, 125 г. сушеных яблок, 2 сухие груши, потроха гуся или двух уток, 30 г. сахара, 1 палочка корицы (2 см), 3–4 гвоздички, 10 г. муки, 1–2 стакана крови утки или гуся, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. воды, майоран, соль.

Очищенные и промытые потроха залить водой и варить на слабом огне до мягкости.

Сухофрукты сварить в 500 мл воды, добавив пряности и сахар, до готовности.

Соединить потроха и фрукты в горшочках.

Фруктовый отвар и бульон (поровну того и другого – всего жидкости взять 750 мл) смешать с мукой и кровью и залить потроха.

Приправить солью, уксусом, майораном и осторожно протушить так, чтобы кровь не свернулась.

Подавать с макаронными изделиями.

Рыба в горшочке

100 г. филе судака, 1 картофелина, ½ луковицы, 20 г. сыра, 100 г. сметаны, 30 мл бульона, 20 г. сливочного масла, 30 мл воды, лимонная кислота, черный молотый перец, соль.

Смешать воду, лимонную кислоту, соль и молотый перец, опустить в маринад рыбу и выдержать 15–20 минут.

В горшочек положить масло, влить бульон, уложить рыбу, затем – слой сырого картофеля, нарезанного кружочками, сверху – пассерованный лук.

Желательно распределить продукты так, чтобы в горшочке было не менее четырех слоев.

Поставить в духовку. Через пятнадцать минут добавить сметану и тертый сыр, после чего запечь до готовности.

Грибы, запеченные с луком

500 г. грибов, 1–2 луковицы, ½ стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, чеснок, хлеб, соль.

Внутренние стенки горшочка натереть чесноком, на дно положить кусочки сливочного масла, крупно нарезанные и перемешанные с измельченным луком грибы, посолить, залить сметаной.

Горшочек закрыть куском хлеба и запечь в горячей духовке.

Капуста брокколи в горшочке

1 кг брокколи, 600 г. картофеля, 200 мл сливок, 100 г. плавленого сыра, 20 г. сливочного масла, белый перец, мускатный орех, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, соль.

Картофель вымыть и отварить в подсоленной воде.

Капусту вымыть, удалить листья, отрезать кочешки от стеблей.

Стебли нарезать и отварить в течение трех минут в кипящей

воде, потом добавить кочешки и варить еще около трех минут.

Затем поставить капусту в теплое место.

Картофель слить, обдать холодной водой, очистить от кожицы, нарезать кружками и добавить к брокколи.

Положить все овощи в горшочки.

Сыр нарезать небольшими ломтиками.

Прокипятить сливки с маслом, добавить сыр и, помешивая, растопить его на медленном огне.

Приправить получившийся соус солью, перцем, мускатным орехом, мелко нарезанной зеленью.

Залить соусом овощи и запекать, не закрывая крышкой, в духовке при 200 °С 15 минут.

Баклажаны, запеченные с грибами

4 средних баклажана, 1 стакан сметаны, 2–3 средние луковицы, 4 яйца, сваренных вкрутую, 4 крупных белых гриба, 4 десертные ложки сливочного масла, 4 десертные ложки растительного масла, 1 ст. л. муки, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, слегка посолить и оставить на час.

Грибы отварить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком.

Баклажаны отжать от сока и обжарить в растительном масле.

В горшочки уложить слоями баклажаны, грибы с луком и нарезанные кружочками яйца.

Поперчить и посолить по вкусу, сверху уложить еще слой баклажанов.

Залить сметаной и запечь в духовке.

При подаче посыпать зеленью.

Белые грибы можно заменить шампиньонами.

Рис и каши

Перед приготовлением пшено, рис, перловку промывают сначала теплой, а затем горячей водой, ячневую крупу – только теплой водой.

Дробленые крупы: манную, продел, овсяные хлопья «Геркулес» – не промывают. Промывают крупу до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

Круглый толстый рис предварительно замачивают в чуть тепловатой воде на 10–15 минут, затем промывают.

Гречневую крупу желательно предварительно обжаривать без масла на сухой сковороде на слабом огне. Когда крупа приобретет золотистый оттенок и начнет потрескивать, добавить немного сливочного масла и жарить еще несколько минут. Каша, приготовленная из такой крупы, получится особенно вкусной.

Чтобы получить особенно рассыпчатую и мягкую кашу, не снимайте ее с огня, доведя до готовности, а как следует перемешайте, добавьте ½ стакана кипятка и варите еще полчаса под крышкой.

Если каша пересохла и пристала к стенкам и дну кастрюли, влейте в нее немного кипятка, перемешайте, снимите кастрюлю с плиты и укутайте в одеяло.

Любая каша доходит до готовности быстрее, если помешивать ее медленно. При быстром помешивании время приготовления увеличивается.

При приготовлении молочных каш (рисовых, ячневых, овсяных и пшеничных) рекомендуется сначала проварить крупу 20–30 минут в воде, затем воду слить, залить крупу горячим молоком и варить до готовности. Солят молочные каши одновременно с добавлением молока, а сахар кладут в конце варки, так как он препятствует развариванию крупы.

Готовую манную кашу нужно сразу же посыпать сахарным песком, тогда на поверхности не образуется корочка.

Взбитый яичный белок, добавленный в рисовую кашу перед самой подачей на стол, придаст ей особую нежность и вкус.

Варить рис лучше всего в толстой чугунной кастрюле. Кастрюля с тонкими стенками нагревается неравномерно, поэтому крупа может снизу пригореть, а сверху остаться сырой.

Не нужно размешивать рис во время варки, достаточно время от времени слегка встряхивать кастрюлю. Рис не разварится, если добавить в кипящую воду немного холодного молока или 1 ст. л. лимонного сока на 1 л. воды. Небольшое количество уксуса, добавленное в воду, придаст рису белизну.

Если сваренный рис все же подгорел, выложите его в другую посуду и опустите еще горячую кастрюлю в холодную воду – так ее легче будет отмыть. Или налейте в кастрюлю холодную воду, добавьте 1–2 ч. л. питьевой соды и прокипятите несколько минут.

Рис для гарнира

5 стаканов риса, 6 стаканов воды.

Рис тщательно промыть, засыпать в холодную воду, плотно накрыть кастрюлю крышкой и быстро, на очень сильном огне довести воду до кипения. Тотчас же переключить на средний огонь и держать на нем 10 минут, затем 5 минут на очень слабом огне.

Быстро открыть крышку, положить поверх кастрюли салфетку, вновь закрыть крышкой и выдержать без огня 10 минут.

Рис для гарнира на бульоне

1 стакан риса, 50 г. растительного или сливочного масла, 1 л. мясного или овощного бульона, 1 ч. л. соли, 1–1,5 ложки томатного сока.

Бульон вскипятить, засыпать промытый рис, добавить масло, соус, соль, закрыть кастрюлю крышкой и варить на умеренном огне, пока жидкость не испарится.

Духовой рис

350 г. риса, 50 г. маргарина, 500 мл воды или бульона.

Распустить в кастрюле маргарин и в горячий жир всыпать промытый рис. Поджаривать, слегка помешивая. Когда рис станет прозрачным и впитает весь жир, залить его кипятком или бульоном.

Варить, не мешая, около двадцати минут. Если бульон будет выкипать, его следует подлить. Затем поставить рис в духовку, там он набухнет и станет мягким. Такой рис является хорошим гарниром к тушеной и жареной говядине, дичи в соусе и т. д.

Тихвинская каша

1 стакан гречневого продела, ½ стакана гороха, 1,5 л. воды, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного или топленого масла, соль.

Горох промыть и разварить в воде без соли. Когда вода выпарится на $^1/_3$, всыпать продел, перемешать и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком,

пассерованным на масле, и посолить.

Ячневая каша

1 стакан ячневой крупы, 5 стаканов молока, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль.

Молоко довести до кипения, посолить по вкусу, всыпать тонкой струйкой крупу и, помешивая, варить на слабом огне 10–15 минут, пока каша не загустеет.

Готовую кашу заправить маслом и тщательно перемешать.

Гречневая каша с грибами

1,5 стакана гречневой крупы, 3–4 белых сушеных гриба, 3 стакана воды, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 6–7 ст. л. растительного масла, соль.

Крупу перебрать, отсеять от мучной пыли, но не мыть. Затем залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.

Когда вода закипит, слегка посолить ее, огонь убавить наполовину и варить около десяти минут, пока каша не загустеет, затем убавить огонь до слабого и варить еще 5–7 минут до полного выпаривания воды.

Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на пятнадцать минут. Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить.

Яйца очистить, мелко нарезать, всыпать вместе с луком в кашу и перемешать.

Костромская каша

¾ стакана ячневой крупы, ½ стакана гороха, 4 стакана воды, ½ луковицы, 1 ст. л. тимьяна, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, ½ ч. л. соли.

Крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 10–15 минут на среднем огне (время отсчитывается с момента закипания), снимая образующуюся пену. Если в конце варки останется вода, ее нужно слить.

Затем добавить вымоченный и разваренный горох, мелко нарезанный лук.

Варить на слабом огне до полного размягчения кашицы.

Заправить маслом, измельченным тимьяном, размешать, проварить еще около трех минут.

Каша «Гурьевская»

100 г. манной крупы, 270 мл молока, 20 г. сливочного масла, 1 яйцо, 1 белок, 40 г. сахара, ¼ стакана ядер грецких орехов, 150 г. любых фруктов, 100 г. абрикосового джема, ванилин, соль.

Молоко довести до кипения, слегка посолить, положить сахар, всыпать крупу и, постоянно помешивая, сварить вязкую кашу.

Продолжая помешивать, ввести сливочное масло, взбитое яйцо, взбитый с сахаром белок, рубленые орехи и ванилин.

Получившуюся смесь выложить на порционные сковороды, смазанные маслом.

Поверхность выровнять, посыпать сахаром и сразу же прижечь раскаленным ножом, чтобы сахар закарамелизовался.

Затем поставить сковороды в горячую духовку на 5–7 минут.

Перед подачей выложить на горячую кашу сваренные в сахарном сиропе дольки любых фруктов. Абрикосовый джем разогреть и подать отдельно.

Кашу также можно приготовить с молочными пенками.

Для этого молоко налить в сотейник и поставить в горячую духовку. Едва на нем образуется пенка, ее нужно снять вилкой и аккуратно положить на тарелку.

Пенки снимать до тех пор, пока не наберется нужное количество.

Приготовленную кашу надо выкладывать в сковороды слоями, перемежая их пенками. Сверху тоже должна лежать пенка. Ее надлежит посыпать сахаром, закарамелизовать его и выдержать кашу в духовке пяти – семи минут.

Овсяная каша с апельсином

1,3 стакана овсяных хлопьев, 2 апельсина, 2 стакана молока, $^1/_3$ стакана изюма без косточек, 1 ст. л. меда.

Апельсины вымыть.

Один ошпарить кипятком, натереть цедру на мелкой терке, выдавить из него сок.

Другой апельсин очистить, разделить его на дольки и отложить. В кастрюлю положить тертую цедру, влить апельсиновый сок, добавить овсяные хлопья и молоко, постоянно помешивая, довести до кипения на слабом огне и варить минуту.

Положить изюм и мед.

Готовую кашу разложить по тарелкам, украсить каждую порцию дольками апельсина и сразу же подать к столу.

Овсяная каша с орехами

1,5 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 1/3 стакана ядер грецких орехов, сахар, соль.

Воду довести до кипения, посолить и подсластить по вкусу, всыпать овсяные хлопья и орехи. Варить, помешивая, 15 минут. Сразу же подать к столу.

Манная каша на клюквенном соке

½ стакана манной крупы, 2,5 стакана воды, 1 стакан клюквы, 2 ст. л. сахара, ½ стакана жирных сливок, соль.

Клюкву промыть, растолочь и отжать сок.

Выжимки залить водой и прокипятить.

Получившийся отвар процедить, добавить сахар, соль и довести до кипения.

Манную крупу развести клюквенным соком, влить в кипящий отвар и заварить густую кашу.

Горячую кашу разлить на противень, остудить и подать со сливками.

Пшенная каша с творогом

1 стакан пшена, 2,5 стакана воды, 1 стакан творога, 3–4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.

Пшено перебрать, промыть и высыпать в кипящую подсоленную воду.

Варить до полуготовности, после чего снять кашу с огня, добавить масло, сахар, творог, все перемешать, снова поставить на огонь и варить до готовности пшена.

Пшенная каша с черносливом

1 стакан пшена, 2,5 стакана воды, ½ стакана чернослива без косточек, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль.

Пшено перебрать, тщательно промыть, залить двумя стаканами воды, посолить по вкусу и сварить.

Чернослив перебрать, промыть, залить ½ стаканами кипятка и отварить.

Отвар слить.

К готовой пшенной каше добавить чернослив и сливочное масло.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан тыквенного пюре, соль.

Пшено перебрать, тщательно промыть в нескольких водах, залить горячей водой, поставить на сильный огонь, посолить по вкусу, снять пену.

Воду нужно выпарить быстро, пока пшено не разварилось. Затем влить горячее молоко и варить кашу сначала на среднем, а потом на слабом огне, пока она не загустеет.

Добавить сваренное на молоке тыквенное пюре, измельченное крутое яйцо, половину порции сливочного масла и переложить в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом.

Поставить в духовку на пятнадцать минут.

Рисовая каша рассыпчатая

1,5 стакана риса, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. л. сахара, 3–4 ст. л. сливочного масла, ½ ч. л. молотой корицы, соль.

Рис промыть, высыпать в кипящую подсоленную воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар.

Варить на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и варить еще 5–6 минут.

Снять с огня, укутать и выдержать 15–20 минут.

Затем долить горячее молоко и снова укутать кастрюлю, чтобы молоко впиталось в рис. После этого добавить сахар, корицу и масло, перемешать и прогреть в течение 3–4 минут в духовке или на водяной бане.

Рисовая каша с лимоном и мятой

1–1,5 стакана риса, 500 мл куриного бульона, 1 лимон, 3–4 мелко нарезанных пера зеленого лука, 15 г. измельченной мяты, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

Масло разогреть в кастрюле на среднем огне.

Добавить мяту и лук, пассеровать, помешивая, примерно минуту. Затем всыпать рис и пассеровать еще около двух минут, все время помешивая, пока рис не пропитается маслом.

После этого влить горячий бульон и довести все до кипения. Посолить по вкусу.

С половины лимона снять цедру и добавить ее в кашу.

Влить лимонный сок, все перемешать и снова довести смесь до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого и накрыть кастрюлю крышкой.

Варить около двадцати минут (рис должен впитать всю жидкость). Снять кастрюлю с огня и не открывать крышку 5–10 минут.

Рисовая каша с тыквой

½ стакана риса, 300 г. тыквы, 1,5 стакана молока, 1,5 ст. л. сахара, 20 г. сливочного масла, соль.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками, залить горячей подсоленной водой так, чтобы ее уровень превышал уровень тыквы примерно вдвое, добавить сахар и довести до кипения. Всыпать рис, варить на слабом огне 30–40 минут, время от времени помешивая. Затем влить разогретое молоко и довести кашу до готовности.

Смоленская каша

1,5 стакана гречневого продела, 4 стакана воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, ½ стакана сметаны, 2 ст. л. сливочного или топленого масла, петрушка, черный молотый перец, соль.

Воду довести до кипения, посолить по вкусу, положить целую очищенную луковицу, мелко нарезанные корни пастернака и поварить пять минут.

Затем всыпать крупу и варить на слабом огне, помешивая, пока крупа не разварится полностью.

После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, поперчить по вкусу, положить измельченную зелень, сметану, масло и выдержать под крышкой 15 минут.

Блины и оладьи

Муку для блинов и соусов разводите в подсоленной воде – так не будут образовываться комочки.

Блинчики будут вкуснее, если добавлять в тесто отдельно яичные желтки, а отдельно – взбитые белки.

Прежде чем начать жарить блины, тщательно протрите сковороду солью и стряхните.

В тесто для блинов можно добавить одну-две столовые ложки растительного масла, тогда не надо будет смазывать сковородку при жаренье.

Когда дрожжевое тесто для блинов подойдет, не перемешивайте его, а то блины не будут пышными.

Блины простые

1 стакан пшеничной муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, ½ ч. л. соды, 1 ч. л. соли, растительное масло.

Муку просеять, смешать с солью, сахаром и содой и просеять еще раз. Яйца слегка взбить, соединить с маслом и молоком, тщательно перемешать и влить эту смесь в муку. Еще раз тщательно перемешать, чтобы тесто получилось без комков. Разогреть сковороду и, смазывая ее растительном маслом, выпечь блины.

Блины дрожжевые

3–4 стакана пшеничной муки, 1 л. молока, 2 яйца, 20–30 г. свежих дрожжей, ½–1 ч. л. соды, вода, соль, растительное масло.

Дрожжи растворить в 1 стакане теплого молока и оставить бродить. Муку просеять, добавить сахар и соль по вкусу. Яйца взбить и развести их в оставшемся теплом молоке. Получившуюся смесь влить тонкой струйкой в муку, тщательно размешивая, чтобы не оставалось комков. Добавить разведенные дрожжи. Должно получиться тесто консистенции густой сметаны. Посуду с тестом поставить в теплое место. Тесто должно подняться трижды. После третьего раза добавить соду и, интенсивно помешивая, влить в тесто столько воды, чтобы оно стало более жидким примерно вдвое. Снова поставить посуду в теплое место до тех пор, пока на поверхности теста не начнут появляться пузырьки. Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным

маслом, выпекать блины.

Блины боярские

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан сливок, 1 стакан сметаны, 100 г. сливочного масла, 5 яиц, 30 г. свежих дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль, растительное масло.

Вскипятить 2 стакана молока и остудить его до температуры парного. Отлить ½ стакана молока, развести в нем дрожжи, добавить гречневую муку и замесить опару.

Поставить в теплое место на 1,5–2 часа.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков.

Желтки растереть со сметаной, маслом, солью и сахаром. Белки и сливки взбить в плотную пену отдельно друг от друга. Когда опара подойдет, влить в нее оставшееся молоко. Добавить растертые яичные желтки и пшеничную муку, тщательно вымешать и снова поставить в теплое место.

Когда тесто вновь поднимется, ввести сливки и яичные белки (их надо предварительно соединить).

Осторожно перемешать тесто лопаточкой, выдержать 15–20 минут и выпекать блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.

Блины из овсяных хлопьев

¾ стакана муки, 2,5 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 2 яйца, 150 г. сливочного масла, ¼ стакана сахарной пудры, ¼ ч. л. разрыхлителя для теста (пекарского порошка), растительное масло для жарки, сливочное масло для смазывания.

Два стакана овсяных хлопьев соединить с мукой и сахарной пудрой, раздробить в миксере в течение 10–20 секунд. Добавить яйца, молоко, 100 г. сливочного масла и взбивать еще 10–20 секунд. Всыпать разрыхлитель и оставшиеся хлопья, перемешать, накрыть посуду крышкой и оставить на 10 минут. Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины. Готовые блинчики смазать растопленным сливочным маслом. Подавать с медом или вареньем.

Пекарский порошок (разрыхлитель) можно приготовить самостоятельно. Для этого нужно смешать соду и лимонную кислоту в равных долях.

Блины с банановой начинкой

100 г. пшеничной муки, 125 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. кокосовой стружки, соль, 25 г. сливочного масла, 2 банана, 1 ст. л. измельченного арахиса, сливочное масло для жарки.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Белки взбить в плотную пену. Соединить муку, яичные желтки, молоко и соль, осторожно ввести взбитые белки и 1 ст. л. кокосовой стружки.

Оставить тесто на 15 минут.

Тем временем приготовить начинку. Для этого бананы очистить, разрезать вдоль на две части и быстро обжарить их в сливочном масле вместе с оставшейся кокосовой стружкой и орехами.

Нагреть сковороду, распустить в ней сливочное масло и выпечь 4 больших блина. На каждый блин положить по половинке банана, немного кокосовой стружки и орехов.

Блины скатать в трубочки и закрепить деревянными зубочистками. Можно полить маслом, в котором обжаривалась начинка.

Блины с грибами

1–1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 г. сушеных грибов, 1 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 2 яичных желтка, соль, 500 г. топленого или оливкового масла для жарки.

Из муки (оставить 1 ст. л. для соуса), яиц, сахара, 1 стакана молока, воды и растительного масла приготовить тесто для блинов, накрыть его салфеткой и дать немного настояться.

Грибы отварить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и размять вилкой или нарезать острым ножом.

Приготовить соус: 1 ст. л. муки и сливочное масло растереть на сковороде до образования однородной массы и, непрерывно помешивая, влить 1 стакан горячего молока, посолить, добавить томат-пюре и варить до тех пор, пока масса не загустеет.

После этого смешать соус с желтками, грибами и рублеными яйцами. Поставить сковороду на слабый огонь и, помешивая, подогревать начинку, пока она не загустеет. Затем посолить, поперчить, положить зелень укропа и петрушки, охладить.

Разогреть сковороду и поджарить блины в топленом или оливковом масле. На каждый блин положить по 1 ст. л. начинки, свернуть его конвертиком, еще раз быстро обжарить.

Блины подавать горячими к грибному супу, к чаю или как

закуску.

Оладьи из овсяных хлопьев с морковью

200 г. овсяных хлопьев, 100 г. пшеничной муки крупного помола, 1 стакан молока, 3 яйца, 2 моркови, сахар, соль, сметана, корица.

Отделить желтки от белков. Морковь натереть на терке. Овсяные хлопья залить молоком, дать набухнуть, затем добавить яичные желтки, соль, сахар, морковь, муку. В последнюю очередь ввести взбитые белки.

На разогретую с жиром сковороду ложкой наливать тесто и жарить оладьи с обеих сторон. Подавать со сметаной, корицей и сахаром.

Для приготовления оладий можно использовать отварную или сырую морковь.

Оладьи гречневые

1 кг гречневой муки, 900–110 мл молока или воды, 3–4 яйца, 60–70 г. сахара, 40 г. свежих дрожжей, растительное масло, соль.

Дрожжи развести в теплом молоке или воде, добавить соль по вкусу, высыпать просеянную половину муки, хорошо перемешать и поставить в теплое место.

Когда тесто забродит, ввести сахар, яйца, оставшуюся муку и замесить тесто. В процессе брожения тесто несколько раз обмять.

Разогреть сковороду и, смазывая ее маслом, выпечь оладьи.

Оладьи из кабачков

500 г. кабачков, 4 ст. л. манной крупы, 2 яйца, соль, сахар, мука, жир.

Кабачки вымыть, очистить, натереть на терке (если семечки крупные, их лучше удалить).

Добавить прогретую манку, яичные желтки, соль, сахар и немного муки. Затем ввести взбитые в густую пену белки и осторожно размешать.

В разогретый жир ложкой класть тесто из кабачков и обжаривать оладьи с обеих сторон.

Оладьи из творога с клубникой

500 г. творога, 150 г. муки, 1 кг клубники, 1 лимон, 2 ст. л. сливочного масла, 180 г. сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 2

яйца, 4 ст. л. коньяка, 4 ч. л. сахарной пудры, топленое масло, мелисса, соль.

Яйцо и сливочное масло взбить в густую пену с 2 ст. л. сахара и ванильным сахаром. С лимона срезать цедру и натереть ее на терке. Вместе с солью, яйцом, мукой и творогом ввести цедру в яичную массу и оставить ее на 20 минут.

Выжать сок из ½ лимона.

Клубнику вымыть. Половину растереть с лимонным соком и оставшимся сахаром. Добавить коньяк. Разогреть топленое масло, из яичной массы выпечь оладьи.

Разложить их в тарелки по порциям, посыпать сахарной пудрой и полить клубничной массой. Вокруг выложить целые ягоды и листочки мелиссы.

Оладьи манные

1 стакан манной крупы, 1,5 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 5 яиц, растительное масло, соль.

Сварить манную кашу на молоке, охладить, добавить по одному желтки, соль, сахар и тщательно взбить. Затем ввести взбитые в пену яичные белки и перемешать смесь сверху вниз.

Ложкой выкладывать тесто на раскаленную с маслом сковороду и обжаривать оладьи с обеих сторон до румяной корочки.

Такие оладьи хороши с маслом, сметаной или вареньем.

Оладьи с картофелем

2 ст. л. муки, 5–6 картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 300 г. фарша из отварной говядины, растительное масло, молоко, соль.

Картофель очистить и натереть на мелкой или средней терке (чтобы он не потемнел, добавить немного горячего молока). Лук мелко нарезать и слегка обжарить.

Соединить картофель и лук, добавить муку, яйцо и фарш, посолить и тщательно перемешать.

Разогреть растительное масло и выпекать оладьи, обжаривая их с двух сторон.

Оладьи можно подать с зеленью.

Оладьи с припеком

500 мл кефира, ½ ч. л. соды, 1 ст. л. сахара, мука, соль, 300 г. белокочанной капусты, 1 луковица, 150 г. вареной колбасы, растительное масло.

Капусту нашинковать, подержать 1–2 минуты в кипящей воде и откинуть на дуршлаг.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Колбасу нарезать маленькими кубиками. Все тщательно перемешать.

Приготовить тесто: кефир подогреть на очень слабом огне (следить, чтобы не свернулся). В горячий кефир всыпать соду, посолить по вкусу, добавить сахар и столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Разогреть сковороду с растительным маслом.

Положить на него ложкой тесто, на тесто – начинку, а сверху – еще тесто. Обжарить оладьи с одной стороны, перевернуть, накрыть сковороду крышкой и довести до готовности.

Вместо колбасы в припек можно добавить мясной фарш, грибы или сыр.

Выпечка

Я, конечно, понимаю, что любую выпечку сейчас можно купить в магазинах, но думаю, что вашему любимому будет так приятно увидеть на столе что-нибудь, испеченное вашими руками…

У работы с тестом тоже есть немало своих секретов.

Замешивая тесто, не сыпьте муку в жидкость, а наоборот, жидкость постепенно, тонкой струей вливайте в муку и перемешивайте.

Перед тем как замесить тесто, муку нужно просеять – это обогатит ее кислородом и разрыхлит. Тесто получится более пышным.

Мягкое липкое тесто раскатывают бутылкой, наполненной холодной водой, или покрывают его пергаментной бумагой.

Металлические листы, на которых выпекается сдобное тесто, не рекомендуется смазывать жиром, лучше слегка смочить их водой. После выпекания такие листы моют сначала холодной водой, затем ополаскивают густой кашицей из питьевой соды с холодной водой и вытирают насухо.

Края изделий из слоеного теста не смазывайте яйцом – при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

Чтобы тонко раскатанное тесто при перекладывании на лист не разорвалось, посыпьте его мукой, наверните на скалку и осторожно разверните над противнем.

Если тесто поднялось, а духовка еще не прогрелась, накройте тесто хорошо смоченной бумагой, чтобы оно дальше не поднималось.

Песочное тесто для печенья или пирожных должно немного постоять для созревания. Если заменить сахар в тесте сахарной пудрой, можно будет разделывать его сразу.

Прежде чем положить в тесто соду, погасите ее ложкой уксуса или раствора лимонной кислоты, тогда в готовых изделиях не будет чувствоваться запах соды.

Бисквитное тесто следует замешивать и выпекать очень быстро, чтобы из него не улетучивались пузырьки воздуха.

Чтобы кислое дрожжевое тесто было пышным, все используемые для него продукты должны быть достаточно теплыми. Яйца предварительно кладут в теплую воду, молоко, муку и кастрюлю для теста тоже держат в тепле. Но будьте осторожны – перегревать продукты тоже нельзя. Если, например, молоко или жир будут слишком горячими, то дрожжевые грибки заварятся и тесто сядет. Приготовленные для теста жиры и соль

нельзя держать рядом с дрожжами, так как они препятствуют размножению и действию дрожжевых грибков. Подходить тесто должно в теплом, но не слишком жарком месте, иначе оно сначала быстро подойдет, а потом в духовке опустится.

Сахар в дрожжевое тесто кладите в меру, по рецепту. Если сахара недостаточно, то румяной корочки не получится. Однако избыток сахара замедляет брожение теста, и такие пироги плохо пропекаются.

Избыток жиров в тесте делает пирог рассыпчатым, с плотным мякишем.

Дождитесь, пока дрожжевое тесто как следует подойдет. Пирог из плохо подошедшего теста получится низким, а корка выйдет слишком толстой.

Для особой мягкости и воздушности дрожжевого теста в него можно добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2–3 средние картофелины на 1 кг муки).

При разделке дрожжевого теста протрите руки растительным маслом – тогда тесто не будет липнуть к рукам.

Не ставьте пироги в слишком горячую духовку. Начинайте выпекать при средней температуре и в первые 15–20 минут ни в коем случае не открывайте дверцу духовки, иначе тесто сядет. В конце выпечки проколите пирог тонкой деревянной лучинкой. Если лучинка остается сухой, значит, тесто пропеклось и пирог готов.

Чтобы пироги не подгорели, насыпьте на лист под форму с тестом немного крупной соли. Готовый пирог из дрожжевого теста не оставляйте на противне – он отсыреет и приобретет запах железа.

Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты. Слоеный пирог с фруктовой начинкой пропечется лучше, если нижний слой теста проколоть в нескольких местах.

Изделия из сладкого теста перед выпечкой смажьте взбитым яйцом или маслом и только потом посыпьте сахаром, чтобы он не растворился и не впитался в тесто.

В ягодную начинку для пирога не рекомендуется класть сахар. Приготовьте более сладкое тесто, готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Если повидло для начинки пирожков слишком жидкое, добавьте туда 2–3 ложки толченых сухарей или кукурузных хлопьев.

При выпечке кексов изюм, кусочки фруктов и ягод слегка обваляйте в муке – они лучше распределятся по всей массе теста и не опустятся на дно при выпечке.

Собираясь готовить кекс, накануне разотрите желток со щепоткой соли и оставьте до утра в холодном месте. Кекс получится ярко-желтым.

Если пирог не вынимается из формы, поставьте форму на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

Пироги лучше резать после остывания. Если вам все-таки приходится нарезать горячий пирог, делайте это горячим ножом.

Для жаренья пирожков и пончиков лучше всего приготовить смесь из 30 % свиного сала, 30 % говяжьего жира и 40 % растительного масла. Также для улучшения аромата можно сделать смесь растительного и топленого масла из расчета 300 г. топленого масла на 1 л. растительного. Чтобы проверить, достаточно ли разогрелся жир, капните в сковороду 2–3 капли воды. Если они испарятся, можно приступать к жарке, если же капли опустятся на дно, пирожки опускать рано. Чтобы жир при жаренье не пенился, бросьте туда щепотку поваренной соли.

Чтобы готовые пироги не засыхали, храните их в глиняной посуде с крышкой.

Подгоревшее печенье остудите, затем осторожно счистите верхний слой мелкой теркой и посыпьте сахарной пудрой.

Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной водой и только потом горячей.

Чтобы остатки муки после просеивания не склеились в ячейках сита, вымойте его щеткой в холодной воде и высушите. Если вычистить сито щеткой не удается, подержите его несколько секунд над огнем.

Как правильно приготовить тесто

Слоеное тесто

3 стакана муки, 250 г. масла, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, немного лимонной кислоты.

Смешать муку (отложить 2 ст. л.), воду, яйцо, соль и лимонную кислоту. Раскатать небольшую лепешку и на нее положить масло, предварительно смешанное с 2 ст. л. муки).

Завернуть тесто конвертиком и на полчаса убрать в холодильник. Снова раскатать, но только в одном направлении, снова сложить конвертиком и убрать в холодильник.

Операцию повторить трижды.

После этого можно разделывать тесто, стараясь лишний раз не раскатывать его, чтобы оно оставалось слоеным.

Слоеное тесто рубленое быстрого приготовления

200 г. сливочного масла, 2 стакана муки, ½ стакана воды, 1 ст. л. уксуса, ¼ ч. л. соли.

Охлажденное сливочное масло нарезать кусочками и изрубить с двумя стаканами муки так, чтобы мука, смешанная с маслом, превратилась в крупинки.

Полученную массу собрать в горку, сделать в середине ямку и постепенно, продолжая рубить, влить воду, смешанную с уксусом и солью. Готовую массу положить в холодильник на 1 час.

Песочное тесто

3 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 300 г. масла, 2 яйца.

Сливочное масло для теста поставить в теплое место, чтобы его можно было растереть (не растапливайте его на огне!). Муку перед употреблением просеять.

Масло, сахар и яйца размешать в миске деревянной веселкой до получения однородной массы. В эту массу всыпать муку и руками замесить тесто.

Разминать тесто, не прижимая к доске, все время поворачивая, чтобы в нем равномерно распределился жир.

Тесто готово, когда оно не приклеивается к доске и становится гладким. После этого положить тесто на несколько минут в холодильник.

Духовку для теста хорошо разогреть и выпекать изделия при температуре 200 °С. Противни смазывать не нужно, изделия из песочного теста к ним не пристают.

Готовое песочное тесто – золотистого цвета.

Заварное тесто

200 г. муки, 5–6 яиц, 100 г. сливочного масла, 1 стакан воды, 2 г. соли.

Сливочное масло, воду и соль поставить на огонь. Когда масса закипит, всыпать постепенно муку и быстро размешать чтобы не было комков. Снять массу с огня и, когда она немного остынет, поочередно вбить яйца, размешивая тесто до однородной массы.

Выкладывать ложкой, смоченной в воде, нужное количество теста на противень, выпекать в предварительно разогретой духовке. Между комочками теста нужно оставить достаточно места, так как пирожные сильно увеличиваются в объеме.

Бисквитное тесто

6–7 яиц, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки.

Сырые белки тщательно отделить от желтков, белки поставьте в холодильник, тогда они будут хорошо взбиваться.

Взбить белки в густую пену. Желтки растереть с сахарным песком добела и смешать с мукой. Затем, осторожно помешивая, добавить взбитые в пену белки.

Приготовленную массу вылить в форму и поставить в духовку для выпечки. Лучше всего приобрести специальную форму с разбирающимся бортом.

Форму застилают чистой бумагой, слегка смазанной сливочным маслом, так, чтобы она плотно прилегала ко дну и внутренним стенкам. Выпечка производится при температуре не выше 200 °С. Проверяйте готовность бисквита не раньше чем через полчаса с начала выпечки.

Готовый бисквит должен постоять при комнатной температуре около 2 часов, затем его можно разрезать на пласты. Прежде чем смазывать бисквит кремом, его желательно смочить сахарным сиропом (вскипятить 1 стакан воды с 2 стаканами сахарного песка, охладить и добавить 2 столовых ложки любого вина).

Дрожжевое кислое тесто (безопарный способ)

900 г. пшеничной муки, 500 мл молока или смеси молока с водой, 25–30 г. дрожжей, 2 столовые ложки сахара, ¼ чайной ложки соли, 150 г. маргарина.

Дрожжи должны быть всегда свежими. Если они старые, можно попытаться их обновить: растереть в 1 ст. л. теплой воды и добавить 1 ч. л. сахара. Ожившие дрожжи минут через 10 начнут пузыриться, темные, неожившие кусочки нужно выбросить. Таких восстановленных дрожжей нужно брать вдвое больше, чем свежих.

Чтобы кислое дрожжевое тесто было пышным, все продукты, входящие в него, должны быть комнатной температуры, не из холодильника. Муку перед введением в тесто нужно обязательно просеять для удаления комочков и обогащения воздухом.

Влить в миску подогретое молоко, дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве теплого молока, добавить сахар и соль. Все размешать, всыпать муку и замесить тесто. Перед окончанием замеса положить размягченный до густоты сметаны маргарин. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам, затем присыпать мукой и поставить в теплое место для подъема на три часа.

Готовое тесто выложить на доску, разделить на кусочки и придать им форму шариков, дать немного подняться, а затем раскатать их на круглые лепешки толщиной до 1 см. На каждую лепешку положить подготовленную начинку, края лепешки соединить и защипать, придавая пирожку овальную форму.

Пирожки выпекать в духовке либо жарить в растительном масле.

Дрожжевое кислое тесто (опарный способ)

900 г. пшеничной муки, 500 мл молока или смеси молока с водой, 25–30 г. дрожжей, 2 столовых ложки сахара, ¼ чайной ложки соли, 150 г. маргарина.

При опарном способе тесто получается более пышным. Разведенные теплым молоком дрожжи соединить с сахаром, добавить оставшееся теплое молоко, всыпать половину муки и поставить опару в теплое место на 1–1,5 часа до тех пор, пока тесто не увеличится в объеме в 1,5–2 раза. Как только тесто начнет опадать, опара готова. Добавить в опару растворенную соль и оставшуюся муку, все хорошенько размешать. Постепенно добавить размягченный маргарин и продолжать вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и легко отстающим от рук.

Для брожения поставить тесто в теплое место на 1,5–2 часа.

Подходящее тесто нужно несколько раз обминать, при этой процедуре из него выходит углекислый газ, тесто обогащается кислородом, сильно увеличивается. Ни опаре, ни тесту не давайте перестояться, иначе пирожки будут кислые.

Начинки для пирожков

Из картофеля

4 картофелины, 1 луковица, небольшой кусочек свиного сала.

Сваренный картофель размять и смешать с поджаренным на сале луком.

Из квашеной капусты

500 г. квашеной капусты, 100 г. сала, 20 г. жира, 1 луковица, 1 яблоко, 50 г. брусники.

Капусту потушить в жаровне, добавить в нее мелко нарезанное сало, лук, яблоко и бруснику.

Из свежей капусты

1 кг капусты, 2–3 яйца, 2–3 столовых ложки маргарина, 2 луковицы, соль по вкусу.

Очистить и нарубить капусту, слегка пробланшировать ее в соленой воде, откинуть на дуршлаг, обжарить на маргарине. Отдельно поджарить нарезанный кубиками лук, смешать капусту с луком и добавить вареные рубленые яйца.

Из риса с яйцом

1 стакан риса, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Рис сварить до полуготовности, откинуть на сито и смешать с рублеными яйцами. Посолить по вкусу.

Из зеленого лука с яйцом

½ кг зеленого лука, 5 сваренных вкрутую яиц, соль.

Зеленый лук мелко нарезать и смешать с рублеными яйцами, посолить по вкусу.

Из творога

½ кг творога, 2 яйца, ½ стакана сахара, ½ ч. л. соли.

Творог смешать с сырыми яйцами, добавить сахар и соль.

Из мяса

500 г. мякоти мяса, 1 луковица, 2 столовые ложки масла.

Пропустить через мясорубку сырое мясо и прожарить его на сковороде с мелко нарезанным луком, посолить.

Из печени

500 г. печени, 1 луковица, 2 столовых ложки масла.

Сваренную печенку разрезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку, положить на сковороду с поджаренным луком и слегка пропарить, посолить по вкусу.

Из яблок

500 г. очищенных (без сердцевины и шкурок) яблок, ½ стакана сахара.

Яблоки нарезать ломтиками и пересыпать сахаром.

Булочки, куличи, кексы

Ванильные булочки

1 кг муки, 2 стакана воды или молока, 3 яйца, 20 г. дрожжей, 200 г. сливочного масла, 100 г. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, ½ ч. л. соли, масло для смазывания.

Приготовить дрожжевое тесто любым способом (см. выше), сформовать из него шарики и дать им подойти в течение 15–20 минут. После этого придать шарикам произвольную форму и выложить их на противень, смазанный маслом. Выпекать в разогретой духовке, пока булочки не подрумянятся. Готовые изделия смазать маслом.

Сдобные булочки

1 кг муки, 2 стакана воды или молока, 4 яйца (3 для теста и 1 для смазывания), 20 г. дрожжей, 200 г. сливочного масла, 100 г. сахара, ½ ч. л. соли.

Приготовить дрожжевое тесто любым способом (см. выше), сформовать из него шарики и дать им подойти в течение 15–20 минут. После этого придать шарикам произвольную форму, смазать их взбитым яйцом (можно смешать его с 1–2 ст. л. воды) и выложить их на противень, смазанный маслом. Выпекать в разогретой духовке, пока булочки не подрумянятся.

Плюшки

1 кг муки, 2 стакана воды или молока, 3 яйца, 20 г. дрожжей, 200 г. сливочного масла, 150 г. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. соли, масло для смазывания.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (см. выше), используя 100 г. сахара, раскатать его в пласт, смазать пласт растопленным маслом, посыпать оставшимся сахаром (можно добавить немного корицы), сформовать рулет, разрезать его на одинаковые кусочки. Выложить заготовки на противень, смазанный маслом. Выпекать в разогретой духовке, пока плюшки не подрумянятся. Готовые изделия смазать маслом.

Булочки с маком

1 кг муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 20 г. дрожжей, 200 г.

сливочного масла, 200 г. сахара, 1 стакан мака, ½ стакана воды, ½ ч. л. соли, масло для смазывания.

Мак смешать с сахаром, залить горячей водой, поварить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не испарится, размять деревянной толкушкой и остудить.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (см. выше), используя 100 г. сахара, раскатать его в пласт, смазать растопленным маслом, выложить подготовленный мак, сформовать рулет и разрезать его на одинаковые кусочки. Выложить заготовки на противень, смазанный маслом. Выпекать в разогретой духовке, пока булочки не подрумянятся. Готовые изделия смазать маслом (можно полить глазурью).

Пышки с сыром «Чеддер»

500 г. муки, 250 г. сыра «Чеддер», 180 мл молока, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 30 г. сливочного масла, соль.

Натереть сыр. Соединить муку, немного соли и разрыхлитель и просеять. Добавить к этой смеси масло и нарезать его. Положить сыр. Помешивая, постепенно добавить молоко, пока не образуется мягкое тесто.

Выложить его на присыпанную мукой доску и месить в течение 30 секунд. Раскатать тесто в пласт толщиной 6 мм, разрезать на круглые или квадратные заготовки, положить на несмазанный противень. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15–18 минут.

Слойка с марципаном

1 кг муки, 50 г. сахара, 100 г. маргарина или сливочного масла, 2 яйца, 25–30 г. дрожжей, 250–300 мл воды или молока, 10–15 г. соли, 1 стакан ядер миндаля или грецких орехов, 3 ст. л. сахара, 2 яйца.

Приготовить марципан: орехи нарезать, смешать с сахаром и 1 яйцом, пропустить смесь через мясорубку, а затем добавить еще 1 яйцо и перемешать.

Приготовить дрожжевое слоеное тесто (см. выше), раскатать его в пласт, разрезать на одинаковые кусочки, положить на них марципан, края теста закрепить. Положить заготовки на противень, сбрызнутый водой.

Выпекать при температуре 250 °С до готовности. Затем булочки можно смазать маслом или полить помадкой и посыпать измельченными орехами.

Рождественский кекс

750 г. муки, 250 мл молока, 200 г. миндаля, по 200 г. темного и светлого изюма, по 100 г. цукатов из цедры лимона и апельсина, 6 ст. л. рома, 2 кубика дрожжей, 100 г. сахара, 2 ст. л. ванильного сахара, 400 г. сливочного масла, 100 г. сахарной пудры, соль.

Изюм промыть горячей водой, подсушить и смешать с мелко нарезанными цукатами, миндалем и ромом, оставить в закрытом сосуде.

Дрожжи раскрошить, смешать с 1 ст. ложкой сахара и небольшим количеством молока и муки и дать подойти в течение 30 минут. 2 ст. л. ванильного сахара, оставшийся сахар, 300 г. масла смешать с мукой, опарой и оставшимся молоком.

Заместить тесто, накрыть и дать ему подойти еще 30 минут. Добавить фрукты. Тесто раскатать, провести в центре бороздку и сложить пополам. Выложить на обильно смазанный маслом противень и дать подойти еще в течение 30 минут.

Духовку нагреть до 200 °С. Выпекать кекс примерно 15 минут, затем уменьшить огонь до 180 °С и выпекать 1 час.

Горячий кекс смазать остатками масла и обсыпать толстым слоем сахарной пудры, смешанной с ванильным сахаром.

Кулич быстрого приготовления

4 стакана муки, 1 стакан молока, 1 стакан сахара, 100 г. сливочного масла, 50 г. дрожжей, 3 яйца, соль.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить яйца, растопленное масло, сахар, немного соли, муку и тщательно перемешать. Выложить тесто в смазанные маслом формы, заполнив их наполовину, и поставить в теплое место на 3–4 часа. Когда тесто поднимется, поставить в духовку и выпекать до готовности.

Кулич пасхальный

5 стаканов муки, 1,5 стакана сливок, 1,5 стакана сахара, 250 г. сливочного масла, 8 яичных желтков, ½ стакана ядер миндаля, ½ стакана изюма, 1 ч. л. соли, 100 г. дрожжей, ванилин, 1 яичный белок, ½ стакана воды, ½ ч. л. лимонного сока.

Сливки слегка разогреть, развести в них дрожжи, добавить половину муки, тщательно перемешать и поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Желтки растереть добела с 1 стаканом сахара, добавить размягченное масло и растереть. Изюм перебрать, промыть, ошпарить кипятком. Миндаль измельчить.

Когда опара подойдет, ввести растертые желтки, орехи и изюм, тесто перемешать, добавить оставшуюся муку, немного соли, ванилин, тщательно вымесить и снова поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, вымесить его еще раз и снова дать подняться.

Сформовать из теста шар, положить его в форму, которая выстлана промасленной бумагой. Форма должна быть заполнена не более чем на треть высоты. Поставить кулич в разогретую духовку и выпекать 60–70 минут при 200–220 °С. Когда верх изделия зарумянится, накрыть его мокрой бумагой. Готовый кулич вынуть из формы, остудить и смазать глазурью.

Чтобы приготовить глазурь, ½ стакана сахара залить горячей водой, размешать и держать на слабом огне, постоянно помешивая и снимая пену, пока жидкость не загустеет. Зачерпнуть немного сиропа и опустить его в холодную воду. Если из остывшего сиропа можно сформовать мягкий шарик, он готов.

Снять с огня и остудить. Белок взбивать до тех пор, пока он не увеличится в объеме в 3–4 раза. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой сироп, добавить лимонный сок и размешивать до тех пор, пока не получится однородная масса. Поставить глазурь на слабый огонь и, помешивая, нагреть примерно до 60 °С. После этого глазурь сразу же нанести на кулич.

Ананасовый кекс

½ стакана сахара, 100 г. сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан молока, 1,5 стакана муки, 600 г. консервированных ананасов, 2–3 ст. л. сиропа от ананасов, 1 пакетик пекарского порошка, сахарная пудра, ванилин, соль.

Тщательно растереть размягченное масло (оставить 30–40 г. для смазывания формы) с 1 стаканом сахара, чтобы получился густой однородный крем, затем добавить яйцо и все хорошо взбить. Добавить слегка подогретое молоко, ванилин, муку, смешанную с пекарским порошком, и замесить тесто.

Положить масло в форму, поставить в горячую духовку на 2–3 минуты, чтобы масло растопилось. Тщательно промазать им стенки посуды. Выложить в форму примерно половину теста, разровнять.

Приготовить начинку: ананасы с сиропом смешать с ½ стакана сахара. Выложить ровным слоем начинку на тесто в форме. Залить оставшимся тестом, разровнять.

Поставить форму в разогретую до 180 °С духовку и выпекать 40–50 минут. Готовый кекс охладить, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Творожно-лимонный кекс

2 стакана муки, 250 г. нежирного творога, 250 г. маргарина, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 большой лимон, 1 ч. л. соды, соль.

Отделить белки от желтков. Растереть маргарин с сахаром и солью до полного растворения сахара. Продолжая растирать, ввести по одному желтки. Каждый последующий желток добавлять только после того, как предыдущий полностью соединится с масляной смесью. Творог протереть через сито и осторожно соединить с масляно-яичной смесью. Натереть на терке лимон вместе с кожурой, добавить к тесту, одновременно положить соду. Всыпать просеянную муку и все тщательно перемешать. Взбить яичные белки в стойкую густую пену и прибавить их к тесту, перемешивая его сверху вниз.

Положить тесто в обильно смазанную маслом форму, наполнив ее примерно на две трети объема. С помощью ножа аккуратно разровнять поверхность и поставить форму в разогретую до 180 ˚С духовку. Выпекать кекс 1 час 10 минут – 1 час 30 минут. Готовый кекс остудить, не вынимая из формы. Затем перевернуть форму на плоское блюдо.

Если через 15–20 минут с начала выпекания на поверхности кекса образовалась темная корочка, но сам он еще не пропекся, нужно накрыть его фольгой или пергаментом.

Воздушный апельсиновый кекс

2 стакана муки, 200 г. сливочного масла, 1 стакан сахара, 4–5 сливочных сырков, 1 яйцо, 4 яичных белка, 2 яичных желтка, ½ ч. л. соды, 1/3 ч. л. сока лимона, 2 ч. л. высушенных и тонко смолотых апельсиновых корочек, сахарная пудра, шоколад.

Размягченное масло растереть добела с сахаром, добавить сырки и растереть до полного растворения сахара. Затем ввести 1 яйцо и предварительно взбитые желтки. Добавить апельсиновую корочку, соду и сок лимона, все перемешать. Затем ввести муку, взбитые в стойкую пену белки и быстро замесить однородное тесто. Сразу же выложить его в обильно смазанную размягченным маслом форму, заполнив ее не более чем на три четверти объема. Не встряхивая, поставить в нагретую до 180–200 ˚С духовку. Выпекать примерно 1 час.

Готовый кекс остудить в форме. Посыпать остывший кекс сахарной пудрой или тертым шоколадом.

Кекс «Сочельник»

250 г. муки, 250 г. сахарной пудры, 250 г. сливочного масла, 5 яиц, 100 г. изюма, 20 мл рома или коньяка, 50 г. апельсиновых цукатов, сок и цедра лимона, 1 ч. л. соды.

Масло с сахарной пудрой растереть добела, добавить желтки, ром или коньяк, измельченные цукаты, изюм, соду, сок и натертую цедру лимона, перемешать. Затем всыпать муку и ввести взбитые в стойкую пену белки, быстро замесить легкое тесто, перемешивая сверху вниз. Тесто быстро выложить в обильно смазанную маслом и подпыленную мукой форму, поставить в духовку и выпекать при температуре 180 ˚С примерно 1 час.

Печенье «Осенние листья»

300 г. замороженного слоеного теста, 100 г. сахара, 100 г. шоколада или шоколадного крема.

Разморозить тесто и раскатать его до толщины примерно 7 мм. Вырезать кружочки диаметром 6 см и раскатать их скалкой на посыпанной сахаром поверхности в одном направлении. Затем перевернуть на другую сторону и раскатать с том же направлении еще раз (должно получиться овальное печенье).

Выложить печенье на противень, обрызганный холодной водой, и подержать в течение 15 минут. Духовку нагреть до 220 ˚С. Выпекать листочки на середине духовки 8 минут, затем повернуть и выпекать еще 8 минут до готовности.

Шоколад растопить на водяной бане, обмакнуть кончики листочков в шоколад и дать ему подсохнуть. Можно не обмакивать печенье в шоколад, а нанести на него рисунок в виде тонких лучиков.

Печенье «Радость»

220 г. муки, 175 г. сахара, 2 желтка, 110 г. изюма, 160 г. измельченного миндаля, 3 белка, взбитых в крутую пену.

Взбитые белки перемешать с сахаром, желтками, мукой, миндалем и изюмом. Полученную массу поместить в смазанную жиром прямоугольную форму и выпекать около 30 минут при 125 ˚С.

Охладить, нарезать тонкими ломтиками и подсушить.

Печенье кофейное

2 ч. л. растворимого кофе, 120 г. сливочного масла, $^{2}/_{3}$

стакана сахара, ¾ стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана измельченных ядер грецких орехов, 1 пакетик ванильного сахара, ¼ ч. л. соды, 1 ст. л. воды, щепотка лимонной кислоты, масло для смазывания противня.

Соду погасить лимонной кислотой в 1 ст. л. воды. Масло растереть с сахаром и яйцом, добавить остальные ингредиенты, перемешать. Чайной ложкой разложить тесто маленькими порциями на лист, смазанный маслом, поставить в нагретую духовку на 12–15 минут.

Когда края печенья затвердеют, вынуть лист из духовки и сразу выложить печенье на тарелку.

Десерты

Орехи в сахаре

2 стакана смеси орехов, ¼ стакана коричневого сахара, ¼ стакана апельсинового сока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молотой корицы, ¼ ч. л. молотого чеснока, ¼ ч. л. молотого мускатного ореха.

В апельсиновый сок положить сахар, масло, корицу, чеснок и мускатный орех, перемешать. Готовить на среднем огне 4–5 минут, помешивая.

Орехи залить получившимся сиропом и варить на слабом огне до загустения, каждые пять минут помешивая. Готовую смесь выложить на плоское блюдо, разровнять и охладить в течение десяти минут.

Десерт можно подавать как теплым, так и холодным.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

4–5 яблок, 150 г. творога, 4 ст. л. изюма без косточек, 2 ст. л. сахара, 2 яичных желтка, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла.

С вымытых яблок срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину. Творог протереть, соединить с манной крупой, изюмом, сахаром, желтками и растопленным маслом. Перемешать.

Яблоки заполнить начинкой. Выложить на противень срезанной частью вверх. Запекать в хорошо разогретой духовке, пока яблоки не станут мягкими. Готовый десерт можно посыпать сахарной пудрой.

Груши с ванилью

4 груши, 4 ч. л. варенья из красной смородины, 2 ст. л. измельченных орехов, 100 мл молока, 100 г. печенья, 2 ч. л. крахмала, 2 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 1 пакетик ванильного порошка, 1 ст. л. сливочного масла, коньяк.

Половину молока смешать с крахмалом. В отдельной посуде оставшееся молоко соединить с маслом и сахаром и довести до кипения на среднем огне. убавить огонь, влить, помешивая, молоко с крахмалом. Получившуюся смесь нагреть до кипения, время от времени помешивая. После этого добавить желток,

растертый с ванильным сахаром, размешать, нагреть до кипения и дать отстояться.

Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, а в образовавшиеся углубления положить варенье. На дно формы насыпать раскрошенное печенье и сбрызнуть его коньяком. На печенье положить половинки груш срезами вниз. Залить их молочной массой, посыпать орехами и поставить в хорошо разогретую духовку до готовности.

Шоколадно-грушевый десерт

3 груши, 1 стакан молока, 50 г. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 50 г. сахарной пудры, 20 г. какао-порошка.

Груши вымыть, обсушить и мелко нарезать. Выложить на дно формы. Масло взбить с сахарной пудрой, добавить яйцо и молоко и снова взбить. Всыпать муку и какао, вымесить тесто и ровным слоем выложить его на груши. Выпекать в хорошо разогретой духовке до готовности. Готовый десерт вынуть из печи и через 5 минут опрокинуть форму на блюдо.

Помадка шоколадная

10 ст. л. сахара, ¾ стакана воды, 10–12 капель раствора лимонной кислоты, 50 г. черного шоколада или 1 ч. л. какао.

Растворить сахар в воде, добавить лимонную кислоту и варить, время от времени помешивая, до тех пор, пока капля сиропа, падая с ложки, не будет вытягиваться в «ниточку».

Слегка охладить сироп и взбить миксером в пышную массу. Продолжая взбивать, охладить до комнатной температуры. Затем в полученную помадку добавить тертый шоколад или какао и, помешивая, подогреть до 45–55 °С.

Готовую помадку выложить на противень в виде пласта толщиной 2 см, разровнять деревянной лопаточкой поверхность, остудить, нарезать небольшими кусочками любой формы, выложить в вазочку и подать к чаю или кофе.

Помадка кофейная или чайная

10 ст. л. сахара, ¾ стакана воды, 10–12 капель раствора лимонной кислоты, 1 ст. л. кофейного ликера, или 2 ст. л. крепкого кофе, или 1 ч. л. крепкого чая.

Приготовить, остудить и взбить сахарный сироп, как сказано в предыдущем рецепте. В полученную белую массу добавить кофейный ликер, кофе или чай, размешать и подогреть до 45–55

°С. Готовую помадку выложить на противень слоем толщиной 2 см, остудить и нарезать небольшими кусочками. Подать на стол в вазочке или на тарелочке.

Шербет мятный

1,5–2 ст. л. сушеной мяты, сок из 1 лимона или 1 стакан алычового сока, ½ стакана сахара, 1 л. воды.

В кастрюлю положить мяту, залить ее водой (1,5 стакана), довести до кипения и кипятить 2 минуты. Затем накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять полчаса и процедить.

В другую посуду всыпать сахар, залить его оставшейся водой, прокипятить 5–7 минут, соединить с мятным настоем, перемешать и охладить до комнатной температуры.

После этого добавить лимонный или алычовый сок, снова размешать и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Шербет цитрусовый

1 стакан апельсинового или мандаринового сока, сок одного лимона, ½ – 1/3 стакана сахара, 2 ст. л. белого вина, дольки апельсина или мандарина для украшения.

Апельсиновый или мандариновый сок соединить с лимонным соком, сахаром и вином, хорошо перемешать (можно с помощью миксера) и заморозить, как сказано в предыдущем рецепте. Подать в пиалах или широких бокалах, украсив дольками апельсина или мандарина.

Шербет клубничный

2 стакана клубники, сок из 1 лимона, ½ стакана сахара, 1/3 стакана розового вина, 1 яичный белок.

Клубнику очистить от плодоножек, аккуратно вымыть и размять ложкой или измельчить с помощью миксера. Затем в полученное ягодное пюре добавить лимонный сок, розовое вино, сахар и слегка взбитый яичный белок, хорошо перемешать, выложить в миску и поставить на тридцать минут в морозильную камеру.

Шоколадно-ореховые шарики

200 г. шоколада, 1 стакан молотых орехов, 2 ст. л. молока, 10 ст. л. сахара, 1 ст. л. крепкого кофе, ваниль на кончике ножа.

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко соединить с

кофе, подогреть почти до кипения, всыпать половину шоколада и, помешивая, растопить его. Затем добавить сахар, ваниль и две трети стакана любых молотых орехов, тщательно перемешать и сформовать из этой массы небольшие шарики. Готовые изделия обвалять в оставшемся шоколаде и молотых орехах, сложить на тарелку и поставить на час-полтора в холодильник. Подать в вазочке, посыпанной сахарной пудрой.

Ореховые шарики по-восточному

1 стакан очищенных грецких орехов, 5 ст. л. изюма без косточек, 1 ст. л. кукурузного толокна, 2 ч. л. сахарной пудры, 1–2 капли фруктовой эссенции.

Изюм промыть и обсушить. Очищенные от скорлупы орехи высыпать на сухую сковороду и, помешивая, обжарить. Затем слегка остудить, снять тонкую кожицу и растолочь в ступке или пропустить через мясорубку вместе с изюмом и кукурузным толокном. После этого добавить любую фруктовую эссенцию, перемешать и из полученного клейкого теста сформовать шарики величиной с грецкий орех. Обвалять их в сахарной пудре, уложить горкой в вазочку и подать.

Чурчхела по-грузински

1,5 л. свежевыжатого виноградного сока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан пшеничной муки, ½ стакана сахара.

Аккуратно очищенные грецкие орехи разделить на половинки (в крайнем случае – на четвертинки). К суровой нитке длиной 20–25 см с одной стороны привязать кусочек спички, чтобы орехи не соскальзывали, и осторожно нанизать на нее орехи, оставив в конце 5–7 см. Оставшуюся нитку завязать петелькой, чтобы ее можно было подвесить.

Из винограда выжать сок и варить его на медленном огне 2–3 часа, постепенно подсыпая сахар, постоянно помешивая и при необходимости снимая пену. Затем остудить виноградный сироп примерно до 45 °С и тонкой струйкой всыпать просеянную пшеничную муку, не прекращая мешать, чтобы не было комочков. После этого снова поставить сироп на слабый огонь и варить, непрерывно помешивая, пока его объем не уменьшится на одну четверть, а сам сироп не приобретет консистенцию киселя.

Подготовленные связки орехов поочередно три раза окунуть в горячий виноградный сироп и держать в нем по полминуты. Нитки чурчхелы развесить за петельки на солнце для просушки.

Когда чурчхела перестанет прилипать к рукам, но все еще

будет мягкой на ощупь, ее нужно завернуть в чистую ткань и оставить на 2–3 месяца для созревания в сухом проветриваемом помещении с умеренной температурой. По истечении этого срока чурчхела покроется тонким налетом сахарной пудры, выделившейся в результате созревания, но останется мягкой.

Шербет арбузный

1 арбуз, 1–2 ст. л. сахара.

Спелый арбуз вымыть, разрезать пополам, выбрать ложкой мякоть, удаляя косточки, отжать ее сквозь марлевую салфетку и процедить. Полученный сок влить в кастрюлю, добавить сахар, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Готовый шербет хорошо охладить и подать к столу в пиалах.

Шербет молочный

1 стакан воды, 1,5 стакана молока, ½ стакана сахара.

Вскипятить воду, всыпать в нее сахар, размешать, чтобы он растворился, и охладить. Отдельно вскипятить молоко, остудить, влить его в охлажденный шербет, размешать, поставить на 30–40 минут в холодильник, а затем подать к столу.

Шербет лимонно-молочный

250 г. фруктово-ягодного мороженого, 1,5 стакана пастеризованного молока, 1 ст. л. молотых грецких орехов, ½ лимона, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды.

Приготовить лимонный сироп: из вымытого лимона выжать сок. Мякоть вместе с кожурой нарезать на маленькие кусочки, удаляя косточки, залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–10 минут. Затем накрыть посуду крышкой и дать постоять около получаса. В полученный отвар добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, после чего влить лимонный сок, довести до кипения и остудить.

В миксере взбить смесь молока и лимонного сиропа. В широкие бокалы или пиалы положить фруктовое мороженое, залить его молочно-лимонной смесью и подать к столу, не размешивая.

Шербет яблочно-грушевый

250 г. фруктово-ягодного мороженого, $^2/_3$ стакана яблочного сока, ½ стакана грушевого сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л.

сахара.

Лимонный сок соединить с сахаром и размешать. Затем добавить яблочный и грушевый сок и взбить эту смесь с помощью миксера. В 5 широких бокалов положить мороженое, залить его смесью соков и, не размешивая, подать к столу.

Козинаки

3 стакана очищенных грецких орехов, 1½ стакана меда, ½ стакана сахара.

Ядра грецких орехов разделить на половинки или четвертинки, высыпать на чистую сковороду и слегка поджарить. После этого орехи разломать вручную или порезать на небольшие кусочки.

Мед (желательно искусственный) смешать с сахаром, довести, помешивая, до кипения и варить до тех пор, пока капля, взятая на пробу, не перестанет растекаться на блюдце. Затем в полученный сироп всыпать грецкие орехи и, непрерывно помешивая, продолжать варить еще 15 минут.

Полученную густую массу выложить на смоченную холодной водой доску и разровнять поверхность скалкой, тоже смоченной в холодной воде, так, чтобы получился пласт толщиной 1 см.

Затем, когда козинаки слегка остынут, разрезать их острым ножом на небольшие кубики или ромбики и дать затвердеть.

Нуга сахарно-ореховая

2 стакана измельченных орехов, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 7 яичных белков, 2 вафельные пластины, ½ пакетика ванильного сахара.

Сахар всыпать в кастрюлю с теплой водой и варить, помешивая, до тех пор, пока капля сиропа, падая с ложки, не будет тянуть за собой «ниточку». После этого добавить мед, перемешать и продолжать варить снова до образования «ниточки».

Одновременно с приготовлением сиропа взбить в крепкую пену яичные белки и, непрерывно мешая, ввести эту пену в сироп. Затем кастрюлю с сиропом поставить на водяную баню и продолжать варить, помешивая, пока масса не станет отставать от стенок посуды.

Затем добавить очищенные и крупно растолченные орехи (можно использовать грецкие, миндаль или арахис) и ванильный сахар и тщательно перемешать.

Нугу выложить на вафельную пластину, разровнять

поверхность, накрыть второй вафлей, придавить небольшим грузом и оставить так на сутки.

Готовое изделие разрезать на небольшие кусочки смоченным в воде ножом и подать к столу в вазочке.

Нуга шоколадно-ореховая

2 стакана любых измельченных орехов, 2,5 стакана сахара, 1 стакан воды, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, ½ стакана меда, 6 яичных белков, 100 г. шоколада, 3 вафельные пластины.

В кастрюлю с водой всыпать сахар, добавить лимонный сок или уксус и сварить, помешивая, густой сироп так, чтобы капля, падая с ложки, тянула за собой «ниточку». После этого добавить мед и продолжать варить снова до образования «нитки».

Яичные белки взбить в крепкую пену и, не прекращая взбивать, тонкой струйкой ввести в эту пену сироп. Затем посуду с яичной массой поставить в кастрюлю с горячей водой и варить на пару, мешая, до готовности. Чтобы проверить готовность нуги, нужно провести ложкой через середину массы: если разделенные половинки не сольются, значит, масса готова.

После этого добавить крупно растолченные орехи, тщательно перемешать и разделить массу напополам.

Одну часть выложить на вафельную пластину, разровнять поверхность и накрыть второй вафлей.

Вторую часть соединить с растопленным на водяной бане шоколадом, хорошо помешать, положить сверху и накрыть третьей вафлей.

Нугу придавить небольшим грузом и оставить на сутки.

Медово-ореховое печенье с маком

1 стакан любых очищенных орехов, 2 стакана мака, 1 стакан меда, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. корицы.

Мак промыть, процедить через марлю и вместе с орехами растереть в ступке. Полученную кашицу сложить в кастрюлю с ручкой, добавить растительное масло и мед, хорошо перемешать и варить, постоянно помешивая, пока масса не загустеет.

В конце варки добавить корицу и снова размешать. Горячую медовую массу вылить на смоченный холодной водой противень или поднос. Когда печенье немного остынет, раскатать его в пласт желаемой толщины и нарезать в виде фигурок разной формы.

Охладить печенье и подать к праздничному столу.

Миндальное печенье

2 стакана очищенного миндаля, 1 стакан сахарной пудры, 1 яичный белок, 20 г. сливочного масла.

Очищенный миндаль ошпарить кипятком, очистить от кожицы, выложить на противень и подсушить в нагретой духовке. Обработанные орехи растолочь, добавить сахарную пудру и хорошо перемешать. В полученную смесь влить яичный белок и замесить тесто.

Сформовать из него круглое печенье, выложить на смазанный сливочным маслом противень, поставить в слегка нагретую духовку и испечь до готовности.

Готовое печенье охладить, выложить в вазочку и подать.

Орехи в шоколаде

1 стакан очищенных грецких орехов, 100 г. шоколада, 100 г. сливочного масла, 1–2 ст. л. сливок, ¾ стакана сахара, 2–3 ст. л. какао.

Очищенные от скорлупы орехи осторожно разделить на половинки, высыпать на сухую сковороду и, помешивая, обжарить. Затем слегка остудить и, при желании, снять тонкую кожицу.

Шоколад натереть на крупной терке.

Масло положить в кастрюльку и растопить на медленном огне.

Затем добавить туда шоколад, сливки и сахар, поставить кастрюльку в посуду с кипящей водой и, помешивая, варить на водяной бане до тех пор, пока продукты не растопятся. После этого половинки орехов обмакивать в шоколадную массу, обваливать в какао и выкладывать в один слой на тарелку, чтобы подсохли.

Готовое кушанье уложить в вазочку и подать.

Арахисовые шарики

2 стакана арахиса, 1,5 стакана сахара, 3 яичных белка.

Арахис обжарить в сухой сковороде, постоянно помешивая, затем остудить, очистить от кожицы и растолочь в ступке или размолоть в блендере или с помощью мясорубки.

Яичные белки взбить в крепкую пену и, не переставая взбивать, тонкой струйкой всыпать молотый арахис и сахар (более стакана).

Из этой массы сформовать шарики размером с грецкий орех,

обвалять каждый в сахаре, уложить на противень, смазанный маслом, и оставить на сутки.

На следующий день поставить противень в нагретую духовку и выпекать шарики на слабом огне в течение двадцати минут.

Готовые изделия выложить горкой в вазочку или на сервировочное блюдо и подать к столу.

Суфле из грецких орехов

20 штук грецких орехов, ½ стакана сахара, 5 яичных желтков, 10 яичных белков, 3 ст. л. жирных сливок.

Грецкие орехи очистить от скорлупы, растолочь, положить 2 белка и тщательно перемешать.

Яичные желтки растереть добела с сахаром, затем добавить сливки и взбить.

Подготовленные орехи и взбитые желтки сложить в кастрюлю и нагреть, помешивая, почти до кипения. Полученную массу протереть сквозь сито, ввести взбитые в пышную пену белки, осторожно перемешать, сложить в форму для суфле, поставить в духовку и запекать 5–7 минут.

Отдельно подать в соуснике сливки.

Яблочный десерт

4 яблока, 1 стакан воды, ½ стакана сахара, 200 г. мороженого, 3 ст. л. обжаренных грецких орехов или арахиса.

В кастрюлю всыпать сахар, залить его водой, размещать, довести до кипения, снять пену и варить 5 минут. В это время вымытые яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Затем опустить фрукты в сахарный сироп и варить до мягкости. После этого яблоки, не вынимая из сиропа, слегка охладить, выложить в розетки или пиалы, положить на каждую порцию по шарику мороженого, полить сиропом, посыпать измельченными орехами и сразу же подать.

Соусы, заправки, приправы

Пряный кетчуп

200 г. томатной пасты, 1 луковица, 1 головка чеснока, 5 ст. л. концентрированного яблочного сока, 125 мл яблочного уксуса, ¼ ч. л. молотой корицы, ¼ ч. л. зерен красного перца, ¼ ч. л. черного молотого перца.

Репчатый лук и чеснок очистить, нарезать, соединить с яблочным соком и растереть до образования пюре. Добавить томатную пасту, уксус, перец, зерна красного перца, корицу и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса.

Плотно закрыть крышкой и выдержать в холодильнике не менее часа.

Готовый кетчуп можно хранить несколько месяцев.

Сметанно-уксусная заправка для винегрета

1 яйцо, 40 г. густой сметаны, 1 ст. л. уксуса, ½ ч. л. горчицы, 2 ч. л. сахара, 20 г. укропа, соль.

Яйцо сварить вкрутую. Белок мелко нарезать. Укроп мелко нарезать и смешать с яичным белком.

Желток протереть через сито и смешать со сметаной, горчицей, сахаром и солью.

Добавить уксус и еще раз все тщательно перемешать. Этой смесью заправить готовый винегрет.

Сметанно-томатный соус

1 стакан сметаны, ½ стакана овощного бульона, 1,5 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. томата-пюре, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Лук мелко нарезать, слегка обжарить на масле, добавить томат-пюре и жарить еще 3–4 минуты. Затем влить овощной отвар, сметану, перемешанную с мукой, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать и прокипятить 3–5 минут.

Горчично-уксусная заправка

100 мл уксуса, 50 г. растительного масла, 10 г. горчицы, 0,4 г. молотого черного или красного перца, 12 г. сахара, соль.

Горчицу, соль, сахар и перец тщательно растереть. Влить

уксус, перемешать. Добавить растительное масло в получившуюся смесь и слегка взбить вилкой.

На основе этой заправки можно приготовить сметанную заправку. Для этого надо взять сметану и горчично-уксусную заправку в соотношении 3:1, добавить по вкусу соль и сахар и тщательно перемешать.

Горчичный соус с эстрагоном

2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. измельченного эстрагона, 1 ч. л. сахарной пудры, 100 г. растительного масла, ½ ч. л. уксуса, соль.

Горчицу смешать с сахарной пудрой и растереть, вливая понемногу растительное масло, пока не получится однородная масса. Посолить по вкусу, добавить уксус. После этого прибавить мелко нарубленный эстрагон и снова перемешать. Соус можно подавать к самым разнообразным блюдам из мяса, рыбы и птицы.

Грибной соус

40–50 г. сушеных грибов, 700 мл грибного отвара, 350 г. репчатого лука, 40–50 г. сливочного масла, 50 г. муки, соль.

Сушеные грибы отварить. Репчатый лук нарезать тонкими колечками, спассеровать. Соединить грибы и лук, мелко нарезать и жарить в сливочном масле в течение 4–5 минут.

Муку слегка обжарить, соединить с грибным отваром, поставить на слабый огонь и, помешивая, варить 40–45 минут.

Затем посолить, процедить, добавить смесь грибов и лука и варить еще 10–15 минут.

Грибной соус со сливками

3 ст. л. сливочного масла, 200 г. свежих грибов, 1 зубчик чеснока, 1,5 стакана сливок, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 3 ст. л. тертого сыра, черный молотый перец, тертый мускатный орех.

Масло растопить в кастрюле, положить ломтики грибов и обжарить их на среднем огне 30 секунд. Добавить измельченный чеснок, сливки, лимонную цедру, перец и мускатный орех по вкусу. Помешивая, потомить 1–2 минуты. Затем положить сыр и подержать на среднем огне еще пару минут.

Кисло-сладкий имбирный соус

½ ч. л. тертого имбиря, 1,5 стакана мясного бульона, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. винного или яблочного уксуса, 3–4 ст. л.

коричневого сахара, 2–3 ст. л. изюма.

Мясной бульон (можно приготовить из бульонных кубиков) разогреть. Добавить натертый на мелкой терке чеснок, уксус, имбирь, сахар, ошпаренный изюм, перемешать и довести смесь до кипения. Уменьшить огонь до слабого и варить пять минут (соус не должен сильно кипеть).

Кисло-сладкий мясной соус для спагетти

2 крупных кислых яблока, 200 г. говядины, 1 яйцо, 4–5 перьев зеленого лука, 100 г. сливочного масла, 1 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. сахара, пряности по вкусу, соль.

Яблоки очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Лук измельчить.

Растопить масло и обжарить в нем яблоки и лук.

Залить яйцом и тщательно перемешать. Переложить на тарелку.

Мясо мелко нарезать и обжарить в том же масле. Посыпать сахаром, посолить. Смешать с яблоками и луком, добавить кетчуп и немного воды.

Добавить пряности и потушить несколько минут.

Жгучий соус

1 стручок острого красного перца, 60 г. ядер миндаля, 1 стручок чили, 3 зубчика чеснока, 100 г. оливкового масла, ½ банки очищенных консервированных помидоров, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Стручок красного перца разрезать пополам, удалить зерна и перегородки, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками.

Миндаль обжарить до золотистого цвета.

Стручок чили очистить и нарезать кубиками.

Чеснок нарезать. Чили и чеснок потушить в 3 ст. л. масла. Добавить помидоры и красный перец, потушить три минуты, а затем остудить.

Добавить измельченный миндаль. Получившуюся смесь размять в пюре, посолить, поперчить, добавить оставшееся масло и лимонный сок и тщательно перемешать.

Луковое масло

30 г. зеленого лука, 1 головка чеснока, 4 ст. л. размягченного сливочного масла, 30 г. зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока.

Зеленый лук вымыть, обсушить, очень мелко нарезать и

размять деревянной ложкой до образования сока. Чеснок мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. Соединить лук, чеснок и петрушку, добавить лимонный сок и сливочное масло и очень тщательно растереть.

Креольский соус

3–4 помидора, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2–3 маслины, 80 мл сухого белого вина, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, потушить и протереть через сито.

Репчатый лук и маслины мелко нарезать.

Сладкий перец вымыть, обсушить, удалить семена и перегородки, нарезать очень маленькими кубиками.

Разогреть растительное масло, положить в него лук, стручковый перец, маслины, получившуюся томатную пасту и тушить на слабом огне, пока перец и лук не станут мягкими.

Посолить, поперчить, влить вино, перемешать, накрыть посуду крышкой и варить на слабом огне 10–15 минут.

Домашний майонез

3–4 яичных желтка, 500 г. подсолнечного или оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, 15–25 г. горчицы, 10–20 г. сахарного песка, соль.

В глубокую эмалированную или стеклянную посуду положить желтки, соль, сахар, горчицу. Все тщательно перемешать. Затем начать вливать масло, сначала тонкой струйкой, потом быстрее, постоянно при этом вымешивая массу. Соус должен заметно густеть. Когда он достигнет консистенции густого теста и начнет отставать от стенок посуды, влить уксус (его можно заменить таким же количеством лимонного сока).

Майонез должен посветлеть и стать более жидким (как густая сметана).

В готовый соус можно добавить по вкусу горчицу, соль, сахар, уксус.

Поставить на холод.

Если в процессе приготовления масло будет отделяться от желтков, это можно исправить двумя способами: 1) налить немного уксуса в другую посуду и подливать в него соус, тщательно перемешивая, пока не получится однородная масса; 2) добавить 1 ст. л. горячей воды и размешать. Если это не поможет, растереть еще один желток в чистой посуде и, помешивая,

медленно влить неполучившийся соус.

Соус тартар

1 яичный желток, 1 ч. л. острой горчицы, ½ ч. л. свежего лимонного сока, 125 мл растительного масла, 2 небольшие луковицы, 2 маринованных огурчика, 1 ст. л. каперсов, сушеные травы по вкусу.

Смешать яичный желток с горчицей и травами. Добавить лимонный сок, затем продолжая взбивать, вливать по капле масло, пока не получится соус густоты майонеза. Лук и огурцы мелко порезать и вместе с каперсами добавить в майонез.

Масляно-уксусная заправка

1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, мелко нарезанная зелень, соль, черный молотый перец.

Соль растворить в уксусе и смешать с растительным маслом. Закрыть крышкой и дать настояться 15–20 минут.

Зелень обдать небольшим количеством крутого кипятка, жидкость сразу же слить.

Распаренную зелень положить в смесь уксуса и масла, добавить перец по вкусу и тщательно перемешать.

Соус бешамель (белый соус)

500 мл молока, 3 ст. л. муки, 25–35 г. сливочного масла, соль, сахар, мускатный орех или белый перец.

Молоко вскипятить. На масле обжарить муку (примерно 1 минуту), развести ее горячим молоком (вливать тонкой струйкой, тщательно перемешивая). Полученную смесь поставить на огонь, довести до кипения и, постоянно помешивая, выдержать три минуты. Если остались комки, смесь процедить через мелкое сито. Посолить, положить сахар, добавить мускатный орех или белый перец по вкусу.

Острый луковый соус

2 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана бульона, 2 ст. л. томатного пюре, 2–3 ст. л. уксуса, черный молотый перец, соль.

Муку поджарить с 1 ст. ложкой масла, а затем развести бульоном.

Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на оставшемся

масле. Затем добавить томатное пюре, соль и перец по вкусу, перемешать, все слегка обжарить, влить уксус и, помешивая, уварить до густоты сметаны.

Соус хорошо подходит для жареного и тушеного мяса, печени, рубленых котлет.

Перечно-томатный соус

1 стручок сладкого красного перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2–3 помидора, 1 луковица, ½ стакана яблочного уксуса, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. порошка корицы, соль.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, мелко нарезать.

Репчатый лук нарезать. Сложить все ингредиенты в толстостенную посуду, тщательно перемешать и на среднем огне довести смесь до кипения. После этого уменьшить огонь до слабого, накрыть посуду крышкой и кипятить смесь 50–60 минут, время от времени помешивая, пока соус не загустеет.

Готовый соус остудить и выдержать не менее двадцати минут в холодильнике.

Праздничный соус

50–100 мл нежирной густой сметаны, 1 ч. л. нежирного майонеза, 1 ч. л. светлой французской горчицы, 2 ст. л. консервированных измельченных ананасов, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, соль, черный молотый перец.

Сметану, майонез и горчицу соединить и тщательно перемешать. Добавить ананасы и грецкие орехи, посолить и поперчить по вкусу и еще раз перемешать. Поставить соус в холодильник и как следует охладить. Подавать к жареному или запеченному мясу и птице.

Чай, кофе

Как заваривать и пить чай

Чай – поистине волшебный напиток. Но, чтобы полностью насладиться его вкусом и пользой, нужно уметь правильно его заваривать.

Желательно, чтобы заварочный чайник был фарфоровым или фаянсовым. Прежде чем заварить чай, заварку нужно слегка подогреть. Затем засыпать заварку в чайник из расчета 1 ч. л. на 1 стакан кипятка плюс еще 1 ч. л. на весь чайник. Кипяток сначала заливают до половины чайника, а через 2–3 минуты доливают до полного объема. Примерно через 5 минут должна появиться пена. Снимать ее ни в коем случае не нужно – она означает, что чай заварен правильно. Чай такой концентрации можно пить, не разбавляя дополнительно кипятком.

Для придания чаю большего аромата можно бросить в заварочный чайник кусочек рафинада и потом залить кипятком.

А вот еще один интересный способ заварки чая. В чистый подогретый чайник положить ложечку заварки, залить небольшим количеством холодной сырой воды, чтобы образовалась кашица, и поставить на большой чайник или самовар с кипящей водой.

Через пять минут залить в заварочный чайник до половины кипятка, выждать еще пять минут, долить доверху и распаривать еще пять минут.

При таком способе заварки чайные листья постепенно раскрываются в сырой воде, полностью выделяя все вкусовые и полезные вещества, и чай получается особо ароматным и крепким.

Чай с молоком

500 мл чайного настоя, 500 мл молока, сахар.

Разлить чай в такой последовательности: сначала в чашки наливают холодное или подогретое молоко, затем чайную заварку. Добавить сахар по вкусу.

Это очень питательный, стимулирующий и укрепляющий напиток. Стакан крепкого чая с молоком с утра или при утомлении – прекрасное средство вернуть организму бодрость.

Чай с фруктами

500 мл чайного настоя, 100 г. любых фруктов по вкусу, сахар.

Фрукты нарезать тонкими ломтиками, разложить по чашкам, залить горячим чайным настоем, накрыть, дать настояться. Добавить сахар по вкусу.

Очень полезен чай с яблоками и цитрусовыми – лимоном, грейпфрутом. Такой напиток прекрасно утоляет жажду и восстанавливает силу.

Добавление цитрусовых вовсе не уменьшает крепость чая, как может показаться. Меняется лишь цвет напитка – он становится светлее.

Холодный цитрусовый чай

1 л. воды, 10 г. чайной заварки, 200 г. любых цитрусовых, 100 г. сахара, пищевой лед.

Заварить крепкий чай, процедить, всыпать сахар, размешать и охладить до 8–10 ˚С. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками цитрусовые, дать немного постоять, положить кубики пищевого льда.

Витаминный чай

1 часть измельченных плодов шиповника и 1 часть ягод черной смородины или 3 части измельченных плодов шиповника, 1 часть ягод черной смородины, 3 части листьев крапивы, 3 части мелко натертой моркови, вода.

Небольшое количество любого сбора заваривают кипятком и дают настояться. Напиток получается достаточно сладким, но можно добавить сахар по вкусу.

Чайный глинтвейн

1 л. крепкого чая, 300 г. виноградного или вишневого сока и 300 г. прозрачного яблочного сока, 200 г. сахара, ½ ч. л. имбиря, 1 ч. л. корицы, 3–4 гвоздички.

Заварить по всем правилам чай. Сразу же после этого перелить его в эмалированную посуду, где уже смешаны натуральные фруктовые соки, сахар и пряности. Закрыв посуду крышкой, подогреть всю смесь на слабом огне, не доводя до кипения. Подать горячим.

Способы приготовления кофе

Наиболее распространенные сорта кофе: аравийский (йеменский), бразильский, колумбийский, гватемальский, индийский.

Сырые кофейные зерна обычно желтовато-серого или зеленовато-серого цвета. Они обладают резким вяжущим вкусом, трудно измельчаются и плохо набухают в воде. Поэтому для приготовления напитка кофейные зерна предварительно обжаривают.

В процессе обжаривания зерна теряют значительную часть содержащейся в них влаги и уменьшаются в объеме.

Если вы хотите обжарить кофе в домашних условиях, положите зерна на сковородку слоем не толще 3 см. Обжаривайте на слабом огне, постепенно помешивая. Когда зерна приобретут равномерный коричневый цвет и характерный кофейный аромат, их нужно быстро охладить, пересыпав в посуду с широким плоским дном.

Молотый кофе нельзя долго хранить – он теряет большую часть вкуса, аромата и полезных свойств. Поэтому молоть кофе нужно непосредственно перед употреблением, а сами зерна хранить в стеклянной или жестяной баночке с плотно закрытой крышкой.

Если кофейные зерна долго хранились и потеряли аромат, их можно положить на десять минут в холодную воду, после чего сразу же высушить в духовке.

При варке кофе важно не допускать кипения. Как только кофе закипел, немедленно снимайте его с огня. Перед варкой молотый кофе можно слегка подсушить на сухой разогретой сковородке и добавить крошечную щепотку поваренной соли.

Нельзя подогревать готовый кофе – он почти полностью теряет аромат.

Черный кофе

1 стакан воды, 1–2 ч. л. молотого кофе.

В кипящую воду засыпать кофе и тут же, не допуская, чтобы вода снова закипела, снять кофейник с огня и накрыть крышкой. Минут через 5 можно разлить кофе в чашки, предварительно сполоснув их кипятком.

Кофе по-восточному

100 мл воды, 1–2 ч. л. мелко молотого кофе.

Такой кофе готовят в специальных маленьких конических

кофейниках (джезвах). В кофейник всыпать молотый кофе, залить свежей холодной водой и довести до кипения, после закипания снять с огня. Отдельно в тонких стаканах подать охлажденную кипяченую воду, которой полагается запивать кофе по-восточному, – она проявляет вкус и аромат напитка. Кофе по-восточному можно подавать без сахара.

Кофе по-ирландски

1 стакан воды, 1–2 ч. л. молотого кофе, 2–3 ч. л. сахара, 2–3 ч. л. водки, 20–30 мл жирных сливок.

Сварить крепкий кофе, влить водку, добавить сахар и сливки.

Кофе по-турецки

1 стакан воды, 1 ч. л. молотого кофе, 3 ч. л. сахара.

Смешать молотый кофе с сахарным песком, насыпать в кофейник, налить воды и поставить на огонь. Варить на слабом огне. Когда закипит, снять с огня на несколько минут, а затем снова довести до кипения. Так повторить 2–3 раза. Если разлить кофе сразу же после кипения, то кофе получится с пенкой. Если же добавить в кофе 2–3 капли холодной воды, пенка осядет.

Кофе по-турецки с коньяком

1 стакан воды, 1 ч. л. молотого кофе, 1 ч. л. коньяка, 1 ст. л. дробленого пищевого льда.

В кипящую воду всыпать смесь сахарного песка и кофе в равных дозах. Через несколько секунд снять с огня и охладить. В стакан положить лед и влить коньяк, после чего долить доверху холодным кофе.

Мраморный кофе

200 мл сваренного черного кофе, 100 мл молока.

Кофе сварить обычным способом, разлить по чашкам. Молоко подогреть. Перед подачей впрыснуть молоко на дно каждой чашки кондитерским шприцем. Для сохранения мраморности кофе не перемешивают с молоком.

Кофе с лимонным соком

1 стакан воды, 1–2 ч. л. молотого кофе, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара.

Сварить кофе, добавить лимонный сок и сахар.

Кофе с мороженым

2 стакана воды, 3–4 ч. л. молотого кофе, сахар, 100 г. сливочного мороженого.

Сварить черный кофе, положить сахар, процедить и охладить. Разлить по фужерам и в каждый положить по шарику сливочного мороженого. Подать с соломинкой.

Кофе по-итальянски

1 стакан молока, 1–2 ч. л. молотого кофе, сахар.

Сварить так же, как обычный черный кофе, но не на воде, а на молоке. Сахар подать отдельно.

Кофе с пряностями

1 л. сваренного черного кофе, цедра 1 лимона и 1 апельсина, 4 кусочка немолотой корицы, 4–5 штук гвоздики, ½ стакана коньяка, 20 кусочков сахара-рафинада.

Положить на дно эмалированной кастрюли корицу, нарезанную кусочками цедру цитрусовых, гвоздику, сахар. Сахар облить коньяком и поджечь. Горящую смесь залить горячим черным кофе. Дать настояться 3–4 минуты и разлить через ситечко в чашки.

Кофе по-венски

2/3 стакана сладкого черного кофе, 40 мл сливок, 1 ч. л. сахара.

В неполный стакан сладкого горячего кофе положить взбитые с сахаром сливки. При взбивании в сливки можно добавить чуть-чуть ванилина или ванильного сахара и немножко шоколадной крошки.

Кофе по-варшавски

1 чашка черного кофе, 1 ст. л. сливок или 4–5 ст. л. молока, сахар.

Сварить черный кофе, положить в него сахар, добавить сливки или молоко, снова поставить на огонь и довести до кипения.

Холодные напитки

Напиток из морковного и апельсинового сока

500 г. моркови, 3 апельсина, 1 стакан кипяченой воды (при необходимости), сок ¼ лимона, сахар по вкусу.

Из апельсинов выжать сок.

Морковь тщательно вымыть, очистить и пропустить через соковыжималку (если ее нет, натереть морковь на мелкой терке, залить кипяченой водой, посуду накрыть крышкой и поставить на два часа в холодильник, затем процедить через полотняную салфетку и хорошо отжать).

Добавить апельсиновый сок, сок лимона, сахар по вкусу.

Томатный напиток

500 мл томатного сока, ½ стакана рассола квашеной капусты, сок лимона, цедра ¼ лимона, соль, сахар.

Смешать томатный сок, рассол, сок и цедру лимона, посолить и поперчить по вкусу, охладить и разлить по стаканам.

Кисель из яблок

2–3 яблока, 2–3 ст. л. картофельного крахмала, ½ стакана вишневого сиропа, 4–5 ст. л. сахара, 2 стакана воды, лимонный сок.

Из части воды и картофельного крахмала приготовить заправку, добавить вишневый сироп. Оставшуюся воду вскипятить с сахаром. Яблоки вымыть, очистить, ополоснуть, натереть на терке с крупными отверстиями, сбрызнуть лимонным соком. Заправку с крахмалом влить в кипящий сироп, довести до кипения. В горячий кисель добавить яблоки, перемешать, вылить в компотницу, смоченную холодной водой.

Кисель из клюквы

120 г. клюквы, 140 г. сахара, 45 г. картофельного крахмала, 2 г. лимонной кислоты.

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 минут, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения,

перемешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

Кисель из клюквы с мороженым

2 стакана готового клюквенного киселя, 200 мл сливок, 200 г. сливочного мороженого.

Клюквенный кисель разлить в стаканы и охладить. Отдельно подать в вазочке сливки и мороженое.

Кисель из клюквы с молоком

2 стакана готового клюквенного киселя, 2 стакана молока.

Кисель разлить в стаканы, охладить и, не размешивая, добавить молоко.

Квас домашний

1 кг ржаных сухарей (лучше из разного хлеба: бородинского, ржаного), 800 г. сахара, 50 г. изюма, 10–15 листьев черной смородины, 2–3 ст. л. жидких пивных дрожжей или 25 г. хлебопекарных дрожжей, 2 ст. л. сухой мяты (не перечной).

Подсушенные в духовке до легкой корочки сухари залить ведром кипятка и дать настояться в течение двенадцати часов. Отдельно заварить кипятком мяту, отдельно – черносмородиновый лист и настоять пять часов. Настой кваса перелить после выдержки в другую посуду, добавить к нему сцеженный настой мяты и смородины, сахар, прокипяченный в ½ л. воды, и дрожжи. Размешать, оставить для брожения на четыре часа. Снять пену, процедить, разлить по бутылочкам, добавив в каждую по нескольку изюминок, оставить на два дня для выдержки на холоде.

Квас березовый

5 л. березового сока, 2 апельсина, 400–500 г. сахарного песка, 20 г. дрожжей, изюм.

Как можно мельче нарезать апельсины и положить их в березовый сок. Добавить сахар и размешать до полного растворения.

Дрожжи растереть с небольшим количеством сахара и влить туда же. Можно насыпать мяты, мелиссы, душицы.

Накрыть марлей и оставить на двенадцать часов для брожения. Процедить через марлю, хорошенько отжать, разлить по бутылочкам, добавляя в каждую по две изюминки, закупорить

и поставить холодильник не менее чем на шесть часов.

Открывать очень осторожно!

Квас лимонный

4 л. воды, 500 г. сахара, 3 лимона, 20 г. дрожжей, изюм.

Вскипятить воду с сахаром, охладить. Цедру двух лимонов стереть на мелкой терке, из лимонов выжать сок. Все смешать, добавить дрожжи, разлить по бутылкам, добавить в каждую по 3 изюминки. Бутылки плотно закупорить и убрать в холодильник на трое суток.

Компот из абрикосов и слив

500 мл воды, 200 г. абрикосов или слив, 75 г. сахара, 10 мл вина, 3 г. лимонной кислоты.

В посуду всыпать сахар, залить его горячей водой, хорошо размешать, положить в сироп разрезанные пополам абрикосы или сливы без косточек, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, а затем охладить. Для улучшения вкуса в компот можно добавить немного вина.

Компот из айвы

500 мл воды, 200 г. айвы, 75 г. сахара, 10 мл вина, 3 г. лимонной кислоты.

Подготовленную айву нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами, погрузить в холодную, слегка подкисленную лимонной кислотой воду и варить до полуготовности. Затем в полученном отваре растворить сахар, добавить немного горячей воды, размешать и продолжать варку при слабом кипении 20–30 минут, до готовности айвы. В компот можно добавить цедру лимона, а после охлаждения, чтобы было вкуснее, влить виноградного вина.

Компот из мандаринов или апельсинов

500 мл воды, 200 г. апельсинов или мандаринов, 120 г. сахара, 20 мл вина.

Апельсины или мандарины промыть в холодной воде, очистить от кожицы и белой оболочки, которая содержит горечь, нарезать тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки) и уложить в вазочки.

В горячей воде растворить сахар и проварить его в течение 10

минут. К сиропу добавить цедру, которую предварительно надо очистить от белых волокон, нарезать тонкой соломкой, залить горячей водой, прокипятить, а затем откинуть на сито.

После охлаждения сиропа в него можно влить немного вина.

Приготовленным сиропом залить мандарины или апельсины.

Компот из апельсинов и яблок

500 мл воды, 150 г. апельсинов, 150 г. яблок, 60 г. сахара, 20 мл вина.

Апельсины очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Подготовленные яблоки варить до полуготовности, а затем нарезать так же, как апельсины. Кусочки апельсинов и яблок разложить, чередуя, в вазочки и залить прокипяченным и охлажденным сиропом с вином.

Компот из вишен

500 мл воды, 150 г. вишен, 75 г. сахара, 15 мл вина, 4 г. лимонной кислоты.

Из вишен вынуть косточки, положить ягоды в фарфоровую посуду и засыпать сахаром. Косточки залить водой, добавить сахар и кипятить 5–6 минут, а затем сироп процедить.

Подготовленные ягоды залить горячим сиропом, влить лимонную кислоту, нагреть до кипения и охладить.

Косточки вишен содержат вредную для организма синильную кислоту. Поэтому косточки нужно нагреть до кипения для извлечения из них красящих веществ, после чего срочно удалить из отвара.

Компот из садовых ягод

500 мл воды, 200 г. малины, клубники или земляники, 100 г. сахара, 3 г. лимонной кислоты.

В посуду всыпать сахар, залить его горячей водой, хорошо размешать, нагреть до кипения, а затем охладить. Подготовленные ягоды разложить в вазочки, залить охлажденным сиропом и дать настояться 1 час. В сироп можно добавить немного лимонной кислоты.

5. Романтический пикник

Собираясь на романтический пикник, не забудьте накануне продумать, что, помимо еды, вы должны взять с собой – тарелки, ножи, соль, салфетки и прочие необходимые вещи. Если в последний момент выяснится, что вы забыли взять консервный нож или, хуже того, штопор, удовольствие от отдыха на природе окажется изрядно подпорченным. Удачного вам пикника!

Бутерброды и салаты для пикника

Пока будет готовиться шашлык, вам не помешает хоть немного подкрепиться. В этом плане отлично выручают бутерброды и несложные, легкие и вкусные салатики. Некоторые из них можно приготовить прямо на месте, а некоторые – заранее сделать дома и захватить с собой. Делюсь с вами своими рецептами.

Бутерброды со свекольной икрой

5–6 ломтиков ржаного хлеба, 100 г. свеклы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, сахар, тмин, соль.

Свеклу отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить свеклу, соль, сахар, тмин, лимонный сок и тертую лимонную цедру по вкусу, перемешать и прогреть. Снять с огня и остудить. Ломтики хлеба намазать свекольной икрой.

Бутерброды с баклажанной икрой

5–6 ломтиков серого хлеба, 2 крупных баклажана, чеснок, майонез, зелень, соль.

Баклажаны испечь, остудить, очистить от кожицы, добавить майонез, соль, мелко нарезанный чеснок и взбить до пышной однородной массы. Получившуюся икру выложить на ломтики хлеба и посыпать зеленью. Хлеб можно слегка поджарить.

Бутерброды с творогом, огурцом и укропом

3–4 ломтика хлеба, 100 г. творога, 1 свежий огурец, 1 ч. л. рубленой зелени укропа, соль.

Огурец очистить и нарезать мелкими кубиками. Творог растереть, посолить, добавить огурец и укроп и тщательно перемешать. Получившуюся массу намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с буженины, соленым огурцом и яйцом

4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика буженины, 1 соленый огурец, 1 яйцо, 50 г. майонеза, горчица, зелень петрушки или укропа.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль на

четыре части. Огурец нарезать кружочками наискосок. На ломтики хлеба намазать горчицу, положить кусочки буженины, по кружочку яйца и огурца. Украсить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

Бутерброды с брынзой, помидорами и орехами

4 ломтика белого или черного хлеба, 50 г. брынзы, 1 свежий помидор, 40 г. сливочного масла, 2 ст. л. ядер грецких орехов.

Брынзу размять. Орехи измельчить или натереть и смешать с брынзой. Помидор вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Ломтики хлеба намазать маслом, сверху нанести паштет из брынзы. Украсить кружочками помидора.

Бутерброды с жареной печенью

5–6 ломтиков ржаного или белого хлеба, 200 г. печени, 50 г. сливочного масла, ½ луковицы, смалец, черный молотый перец, соль.

Лук очень мелко нарезать, обжарить со смальцем. Добавить печень, нарезанную тонкими ломтиками, перемешать и быстро обжарить ее.

Смесь слегка остудить, трижды пропустить через мясорубку, а затем остудить.

Сливочное масло растереть в пену, добавить размолотую печень, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Получившуюся массу толстым слоем нанести на хлеб. Можно украсить размягченным сливочным маслом с помощью кондитерского мешочка.

Бутерброды с сыром и черемшой

4 ломтика хлеба, 50 г. сыра твердых сортов, 10 стеблей соленой черемши, 50 г. сливочного масла.

Сыр натереть на крупной терке. Черемшу мелко нарезать. Ломтики хлеба намазать маслом, посыпать тертым сыром, а сверху – черемшой.

Бутерброды с острым яичным паштетом

4 ломтика хлеба, 2 яйца, 50 г. сливочного масла, горчица, зеленый лук, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, каждое разрезать

пополам, вынуть желток и растереть его с маслом в пену. Белок мелко нарезать, посолить, размешать с небольшим количеством горчицы и желтком.

Получившийся паштет выложить на хлеб – по контуру ломтика, а в середину насыпать мелко нарезанный зеленый лук.

Бутерброды с салом и луком по-крестьянски

4 ломтика ржаного хлеба, 80 г. сала, 1 луковица, соль.

Сало нарезать маленькими кусочками, вытопить на горячей сковороде, добавить мелко нарезанный лук и обжарить его вместе со шкварками до золотистого цвета. Получившуюся смесь слегка охладить и нанести на ломтики хлеба.

Пряный салат с капустой

300 г. белокочанной капусты, 3 помидора, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. сахара, карри, соль.

Капусту нарезать соломкой и посолить.

Перец нарезать полосками.

Лук, чеснок и зелень измельчить.

Помидоры нарезать крупными кусочками.

Подготовленные лук и чеснок обжарить с перцем в разогретом растительном масле.

Выложить на сковороду с луком, чесноком и перцем капусту, кусочки помидоров, посыпать сахаром, солью и карри. Выжать из половинки лимона сок, сбрызнуть им овощную смесь, влить немного воды и тушить в течение 10–15 минут.

Перед подачей украсить салат зеленью.

Салат из зеленого горошка

700 г. зеленого горошка, 3–4 луковицы, 100 г. салата, 3 ст. л. сливочного масла, ½ стакана воды, 1 ст. л. сахара, зелень, соль.

Зеленый салат уложить на дно кастрюли, сверху на него положить лук, зеленый горошек, сливочное масло, зелень, сахар. Залить кипящей водой и варить на слабом огне 20–25 минут. Затем слить оставшуюся воду, хорошенько размешать и по вкусу посолить.

Салат из соленой рыбы

500 г. соленой рыбы, 2–3 вареные картофелины, 1 луковица, 2–3 ст. л. зеленого консервированного горошка, майонез (подсолнечное масло), соль.

Соленую рыбу отварить, предварительно отмочив ее, очистить от костей, мелко порезать. Картофель порезать кубиками, лук мелко нарезать. Смешать все компоненты с зеленым горошком, залить майонезом и все перемешать.

Вкусный салат можно приготовить и из рыбы горячего копчения.

Рисовый салат с редисом

200 г. риса, 1 пучок редиса, 2 красные луковицы, 2 яблока, ½ пучка зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.

Сварить рис до готовности.

Редис нарезать кружками. Яблоки нарезать полукружьями.

Лук нарезать полукольцами. Лук выложить в центр плоской салатницы, посолить и посыпать перцем.

По краю салатницы и на лук положить яблоки, на них – редис. Полить растительным маслом.

На яблоки выложить рис.

Перед подачей украсить веточками петрушки и зеленым луком.

Салат «Любовный»

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 10–12 оливок, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, перец черный молотый, соль.

Помидоры нарезать кружками.

Лук и болгарский перец нарезать кольцами.

Уксус смешать с сахаром. Приготовленной смесью сбрызнуть овощи. Зелень петрушки измельчить.

Помидоры выложить в салатницу. Посыпать солью и молотым перцем.

На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца. Полить растительным маслом, украсить оливками.

Перед подачей к столу посыпать салат измельченной зеленью петрушки.

Салат из свеклы

4 сырые или вареные свеклы, 2–3 яблока, 50 г. изюма, 1 ст. л.

лимонного сока, 2 ч. л. растительного масла, 50 г. измельченных жареных орехов, листья салата, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. йогурта, 1 ч. л. тертого хрена.

На крупной терке натереть свеклу и яблоки. Добавить лимонный сок, изюм, растительное масло и все перемешать. Для соуса смешать майонез, йогурт и хрен. Полученную массу порционно выложить на листья салата и, заправив соусом, украсить орехами.

Салат овощной с сыром

750 г. свеклы, 500 г. моркови, 250 г. картофеля, 200 г. любого твердого сыра, 2 ч. л. соли.

Овощи отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками, перемешать. Сыр натереть на крупной терке или нарезать небольшими кубиками. Овощи перемешать с частью сыра и посолить. Переложить салат на блюдо, заправить соусом и украсить оставшимся сыром.

Быстрый салат

1 морковь, 1 свежий огурец, 3–4 соцветия цветной капусты, 1 помидор, 1 небольшая луковица, пучок салата или 100 г. китайской капусты, петрушка, 1 ломтик лимона, 1 ч. л. подсолнечного масла, соль.

Овощи помыть, мелко порезать и, сложив в салатницу, заправить по вкусу лимонным соком и подсолнечным маслом и солью.

Картофельный салат

6–7 картофелин, 2 соленых или маринованных огурца, 2 яблока, 1 стебель лука-порея, 100 г. майонеза, 1 банка йогурта без добавок, зелень петрушки, соль.

Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, почистить, мелко покрошить.

Яблоки очистить от кожуры и мелко порезать. Измельчить огурцы и лук. Все перемешать, уложить в салатницу, залить соусом из смеси йогурта и майонеза, посолить по вкусу. Украсить зеленью петрушки.

В салат можно добавить свежий огурец и (или) зеленый горошек.

Картофельный салат с помидорами и редисом

6–7 картофелин, 1 луковица, 2 соленых или маринованных огурца, 2 яблока, ¼ пучка зеленого лука, 1 небольшой помидор, 3–4 редиски, 100 г. майонеза, 1 банка йогурта без добавок, зелень петрушки, соль.

Отваренный и очищенный картофель и лук нарезать тонкими ломтиками. Измельчить зеленый лук. Уложить компоненты слоями в салатницу и полить соусом из смеси йогурта и майонеза. Дать настояться в холоде до подачи на стол. Украсить салат кружочками редиса, помидора и зеленью.

Салат из огурцов с красным перцем

500 г. свежих огурцов, 2–3 стручка красного перца, 2 ч. л. сахарного песка, ¼ ч. л. соли, 2 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. душистого черного перца горошком.

Огурцы вымыть и снять с них по спирали кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру тоненькой соломкой, которую посолить, отжать из нее влагу и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар и уксус и перемешать.

Перекалить в сковороде масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь. Подавать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам. Перед подачей к столу хорошо перемешать.

Салат из свежих огурцов и зелени

500 г. огурцов, 10 г. чеснока, 20 мл столового уксуса, 10 г. соли, 30 г. зеленого лука, 20 г. соевого соуса, 4 г. тонко нарезанного красного перца, 5 г. подсоленного кунжута.

Молодые огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать их вдоль на две половинки, а затем порезать на кусочки толщиной 2 мм в виде листьев ивы. Добавить уксус, соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, кунжут, равномерно размешать и, выложив на тарелку, посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Огурцы с зеленым салатом

5 свежих огурцов, 200 г. зеленого салата, 100 г. зеленого лука-батуна, ½ стакана майонеза, 1 ч. л. сахарного песка, 1 ч. л. уксуса, соль по вкусу.

Огурцы, лук-батун и салат хорошо вымыть, дать стечь воде.

Огурцы порезать крупной стружкой, салат и лук нарезать. Посолить, перемешать, добавить сахар, уксус, майонез.

Салат из огурцов, помидоров и зеленой фасоли

3 огурца, 3–4 помидора, 100 г. стручковой фасоли, 2 луковицы, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. глютамата натрия, уксус, перец, соль.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, лук покрошить, стручки фасоли нарезать соломкой и отварить. Все перемешать. Томатный сок развести уксусом, растительным маслом, добавить перец, соль и заправить салат.

Острый капустный салат

300 г. капусты или китайского салата, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, зелень укропа.

Капусту нарезать полосками, посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут.

Чеснок измельчить.

Зеленый лук нарезать.

Смешать лук с чесноком и истолочь до однородной массы.

Капусту перемешать с луково-чесночной массой, добавить сахар, яблочный уксус, растительное масло и перемешать. Украсить зеленью укропа.

Салат из репчатого лука с лимоном

3–4 луковицы, ½ лимона, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, зелень петрушки и укропа, сахар, соль.

Репчатый лук очистить, промыть и нарезать тонкими кольцами или полукольцами. Если лук горький, промыть его холодной водой, поместить в кастрюльку, обдать кипятком, дать немного постоять, не закрывая крышкой, затем откинуть на дуршлаг.

В охлажденный лук положить соль и сахар, добавить сок лимона, заправить сметаной и майонезом.

Положить в салатницу, посыпать нарезанной зеленью, охладить.

Шашлык

Шашлык по-пекински

1 кг любого мяса, 2 луковицы, 3–4 стручка сладкого перца, 1 помидор, 1 небольшое яблоко, 25 мл соевого соуса, 25 мл коньяка или хереса, 15 г. крахмала, ½ бульонного кубика, 1 яйцо, черный или красный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

Лук нарезать колечками.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками.

Яблоко и помидор вымыть, обсушить, мелко нарезать. Мясо соединить с луком, яблоком, помидором, влить соевый соус, коньяк или херес, добавить раскрошенный бульонный кубик, слегка посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

Яйцо взбить с крахмалом, добавить к мясу и снова перемешать. Мариновать в течение нескольких часов. На небольшие шампуры нанизать вперемешку все замаринованные продукты.

Жарить над раскаленными углями до готовности.

Шашлык по-таджикски

1 кг мякоти баранины, 300 г. курдючного сала, 2–3 луковицы, 500 г. некрупных помидоров, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера. Курдючное сало нарезать кубиками.

Лук нарезать колечками.

Мясо, сало и лук соединить, полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Мариновать в прохладном месте в течение 2–3 часов. Замаринованное мясо очистить от лука. Мясо и сало нанизать вперемежку на шампуры и обжарить над раскаленными углями.

Помидоры вымыть, обсушить, нанизать на шампуры, обжарить над углями. Готовый шашлык подать с горячими помидорами. В маринад можно добавить любые приправы по вкусу.

Шашлык по-турецки

600 г. баранины, 300 г. риса, 150 г. сала, 3 луковицы, 1 помидор, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. л. крупно нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, уксус, душистый молотый перец, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать кубиками или кружочками. Две луковицы нарезать тонкими колечками, чеснок мелко нарезать.

Мясо посолить по вкусу, посыпать чесноком, душистым и черным перцем, полить уксусом. Уложить в миску слоями вперемежку с луком, накрыть посуду крышкой и мариновать в течение 2–3 часов. Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить в масле.

Рис вымыть, опустить в кипящую воду (объем воды – в два раза больше объема риса), добавить лук, томатную пасту. Посолить по вкусу, перемешать. Варить на слабом огне, пока рис не впитает всю жидкость. После этого перемешать и запечь в гриле до готовности. Сало нарезать тонкими ломтиками, помидоры – кружочками.

Замаринованное мясо нанизать на шампуры вперемежку с салом. На каждый шампур надеть также несколько кружочков помидора и колечек лука. Жарить над раскаленными углями или в гриле до готовности. Рис выложить на блюдо, на него положить шашлыки на шампурах. Посыпать зеленью петрушки.

Бараний шашлык с кабачками

1–2 кг мякоти задней ноги молодого барашка, 1–2 средних кабачка, 3 яйца, зелень, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера, посолить. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить.

Мясо и кабачки вперемежку нанизать на шампуры, подрумянить над тлеющими углями, переворачивая. Затем шашлык остудить в течение десяти минут, смочить во взбитых яйцах, посыпать измельченной зеленью и снова подрумянить над углями.

Готовый шашлык подавать сразу же с большим количеством разнообразной зелени.

Говяжий шашлык с шампиньонами

2 кг филе говядины, 600–700 г. свежих шампиньонов, 3–4 луковицы, растительное масло, красный молотый перец (острый), соль.

Растительное масло растереть с острым перцем.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера, положить в масло, перемешать и выдержать примерно в течение часа.

Лук очистить, нарезать крупными колечками. Грибы вымыть, обсушить, нарезать крупными пластинами. Замаринованное мясо, лук и грибы нанизать вперемежку на шампуры, сбрызнуть маринадом и обжарить над тлеющими углями.

Готовый шашлык посолить по вкусу и сразу же подавать.

Шашлык «Пикантный»

1 кг мякоти свинины, 4 ст. л. оливкового масла, 4 ч. л. паприки, 3 ч. л. молотого тмина, 2 ч. л. молотых семян кориандра, 2 ч. л. измельченного базилика, ½ ч. л. молотого имбиря, 2 измельченных лавровых листа, молотая корица, жгучий красный перец, молотый мускатный орех, свежемолотый черный перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера.

Приготовить смесь из паприки, кориандра, тмина, базилика, имбиря, лаврового листа, оливкового масла, корицы, красного и черного перца, мускатного ореха и соли, опустить в нее мясо и перемешать.

Посуду накрыть крышкой и выдержать ее в холодном месте в течение 8–12 часов, время от времени перемешивая мясо.

Замаринованную свинину нанизать на шампуры и обжарить на гриле или над тлеющими углями около 7 минут.

Готовый шашлык подавать сразу же. Можно полить его свежевыжатым лимонным соком.

Свиной шашлык с черносливом

1 кг свиной вырезки, 750 мл сухого белого вина, 500 г. крупного чернослива без косточек, 2 ч. л. белого перца горошком, 2 бутона гвоздики, 2 ч. л. семян кориандра, 8 ст. л. топленого масла, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Чернослив залить вином, добавить белый перец, гвоздику, кориандр, слегка посолить. Накрыть посуду крышкой. Варить на слабом огне в течение 10 минут, снять посуду с огня и дать черносливу настояться в течение получаса. Затем вынуть ягоды из маринада и обсушить.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками размером примерно с чернослив, добавить красный и черный перец, посолить по вкусу, перемешать.

Свинину нанизать на шампуры вперемежку с черносливом. Масло разогреть на большой сковороде и обжарить в нем шашлыки в течение 15–20 минут до образования румяной корочки. Готовый шашлык подавать горячим.

Шашлык-ассорти из морской рыбы

2 кг филе ставриды, трески и морского окуня, лимонный сок, зелень укропа и петрушки, сметана, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать кусочками среднего размера, посолить и поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью, полить лимонным соком. Мариновать в течение 1 часа. Затем рыбу смазать сметаной, нанизать на шампуры. Жарить над тлеющими углями до готовности.

Шашлык-ассорти из речной рыбы

1 кг филе разной речной рыбы, 200 г. сала, 4 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4–6 ст. л. уксуса или сок 1 лимона, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать колечками, добавить уксус или лимонный сок, перец и соль, перемешать. Рыбу вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера, положить в маринад с луком и мариновать в течение 1–2 часов. Сало нарезать тонкими ломтиками. Рыбу, колечки лука и ломтики сала нанизать вперемежку на шампуры. Обжарить на сковороде, переворачивая шампуры, в течение 15–20 минут, затем поместить шашлыки в духовку и довести до готовности. Шашлык подавать горячим.

Шашлык в томатном маринаде

1 кг мякоти свинины, 400 г. репчатого лука, 500 мл забродившего томатного сока, соль.

Лук нарезать колечками. Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера. Лук и мясо залить томатным соком и выдержать от 6 часов до 5 дней. Замаринованное мясо нанизать на шампуры вперемежку с луком. Жарить над тлеющими углями до готовности. Готовый шашлык посолить по вкусу и сразу же подавать.

Шашлык из говядины

1,5 кг говяжьей вырезки, 1 лимон, 500 г. помидоров, 500 г. репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, сливочное масло, черный

молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить по вкусу, нанизать на шампуры.

Жарить над горячими углями или в гриле не менее 45 минут, время от времени поворачивая и смазывая сливочным маслом. Готовый шашлык выложить на блюдо и подать с помидорами, луком и ломтиками лимона.

Шашлык из зайца

1 крупный жирный заяц, 200 г. соленого сала, 2 крупные луковицы, оливковое масло, ореховые листья, черный молотый перец, соль.

Мясо зайца отделить от костей, нарезать крупными кусочками, посолить и поперчить по вкусу. Добавить нарезанный ломтиками лук, оливковое масло и перемешать.

Сало нарезать тонкими ломтиками.

Мясо, лук и сало нанизать вперемежку на деревянные шпажки. Жарить над сильно разогретыми углями до готовности. Готовый шашлык завернуть в ореховые листья, подержать в течение 5–10 минут. Подавать на листьях. Это придаст шашлыку особый аромат.

Шашлык по-индийски

1 кг мякоти баранины, 400 мл кислого молока или натурального йогурта, 4 яйца, 3 луковицы, 2 свеклы, 200 мл растительного масла, 2 ст. л. кориандра, 1 ч. л. кардамона, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотой корицы, 6 бутонов гвоздики, 0,5 ч. л. порошка карри, 1 ч. л. соли.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками среднего размера, залить молоком или йогуртом, добавить имбирь и соль. Мариновать несколько часов. Половину масла вылить в металлическую посуду, положить замаринованное мясо, мелко нарезанный лук (1,5–2 луковицы), кориандр. Влить 1 стакан воды.

Тушить на слабом огне, пока не испарится половина жидкости. После этого добавить кардамон, корицу, гвоздику, перемешать, встряхнуть посуду несколько раз. Подержать на слабом огне еще пять минут.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками.

Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками. Оставшийся лук нарезать колечками.

Мясо, яйцо, лук и свеклу нанизать вперемежку на шампуры,

полить оставшимся маслом, обсушить, посыпать карри. Жарить над раскаленными углями до готовности.

Шашлык из курицы

1 крупная курица, 2–3 луковицы, фруктовый уксус, растительное масло, соль.

Тушку птицы выпотрошить, вымыть, обсушить, нарубить средними кусочками. Добавить тонко нашинкованный лук, полить фруктовым уксусом, перемешать.

Мариновать около трех часов в прохладном месте. Маринованные кусочки нанизать на шампуры. Жарить над горячими углями, поворачивая. Во время приготовления шашлык смазывать растительным маслом и поливать маринадом.

Готовый шашлык посолить и сразу же подавать. К шашлыку хорошо подойдут свежие овощи.

Шашлык из курицы в ореховом маринаде

1,5 кг куриного мяса, 2–3 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. ядер любых орехов, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Орехи обжарить и растолочь. Чеснок раздавить или натереть на терке. Лук мелко нарезать. Все соединить, добавить растительное масло по вкусу и перемешать.

Куриное мясо нарезать средними кусочками, натереть ореховой смесью и выдержать в ней около получаса. После этого посолить и поперчить по вкусу. Подготовленную курицу нанизать на шампуры.

Обжарить над горячими углями до готовности, постоянно поворачивая.

Шашлык по-африкански

1 кг баранины (задней ноги), 300 г. сала, 1 л. молока, 600 мл томатного соуса, 2,5 стакана 9 %-ного уксуса, майоран, тимьян, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посыпать измельченными майораном и тимьяном, раскрошенным лавровым листом, перцем. Залить смесью молока и уксуса.

Выдержать на холоде в течение двух дней.

Сало нарезать очень тонкими ломтиками.

Каждый кусочек замаринованного мяса завернуть в ломтик сала, нанизать их на шампуры.

Обжарить над горячими углями или на гриле до готовности. Готовый шашлык посолить по вкусу, сильно поперчить. Подавать горячим с томатным соусом.

Шашлык по-грузински

2 кг мякоти говядины, 3–4 луковицы, 3–4 ст. л. фруктового или винного уксуса, растительное масло, молотые семена кориандра, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанный лук, семена кориандра, уксус, тщательно перемешать.

Закрыть посуду крышкой и выдержать мясо в прохладном месте в течение 12 часов. После этого мясо слегка отжать, очистить от специй, нанизать на шампуры и смазать растительным маслом. Жарить над горячими углями, переворачивая, до готовности.

Шашлык по-карски

1 кг баранины, 4 бараньи почки, 4 помидора, 1 луковица, 2–3 лимона, сливочное масло, зелень, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить, смешать с мелко нарезанным луком, полить лимонным соком. Мариновать в прохладном месте в течение 6–8 часов.

Почки вымыть, вымочить, очистить от пленки.

Замаринованное мясо распределить по четырем шампурам.

С одного конца каждого шампура нанизать почку, с другого – помидор. Смазать шашлык сливочным маслом. Жарить до готовности над раскаленными углями. Готовые шашлыки снять с шампуров на блюдо. К шашлыкам можно подать большое количество зелени, зеленый и репчатый лук, дольки лимона, ткемалевый соус, барбарис.

Шашлык из осетрины

1 кг осетрины, 400 г. помидоров, 2 средние луковицы, 150 г. зеленого лука, 2 лимона, 1 ч. л. сливочного масла, белый молотый перец, соль.

Рыбу очистить от кожи и хряща, нарезать кубиками среднего размера. Добавить натертый на мелкой терке или пропущенный через мясорубку лук, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Нанизать куски рыбы на шампуры и обжарить на гриле или

над углями в течение 10 минут.

Готовый шашлык подать с помидорами, обжаренными в гриле, крупно нарезанным зеленым луком и ломтиками лимона.

Шашлык из свинины с луком и водкой

2,5 кг мякоти свинины, 2,5 кг репчатого лука, 150 мл водки, зелень, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками.

Лук нарезать колечками.

Перемешать лук и мясо, посолить и поперчить по вкусу, добавить водку, перемешать.

Мариновать под гнетом в течение суток.

За два часа до окончания маринования гнет снять, мясо перемешать. Подготовленную свинину надеть на шампуры и обжарить над тлеющими углями до готовности. Шашлык подавать горячим с большим количеством зелени.

Шашлык по-адыгейски

1 кг мякоти баранины (лучше вырезки), чеснок, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать кусочками среднего размера, отбить, нанизать на шампуры. Смешать толченый чеснок, перец и соль.

Шашлыки обжарить над раскаленными углями до образования румяной корочки, смазывая чесночной смесью. Затем переложить мясо в глубокую посуду, влить немного воды или мясного бульона и тушить до готовности.

6. День святого Валентина

Признание в любви. «Валентинки» в подарок

Вот и наступил День святого Валентина – праздник всех влюбленных. В этот день не бойтесь признаваться в любви. Сегодня – идеальное время для обряда обручения и обмена обручальными кольцами. Любите и будьте любимы! И не забудьте подарить своему возлюбленному «валентинку».

Праздник этот назван в честь святого мученика Валентина, жившего в Римской империи на заре нашей эры. Почти две тысячи лет отделяют нас от того времени, так что подробности жизни Валентина скрыты завесой веков. О нем ходит немало легенд, есть даже предположение, что Валентинов было два, и жили они примерно в одно и то же время.

Самая распространенная легенда гласит, что тогдашний римский император, стремившийся расширить империю и проводивший множество захватнических войн, в один далеко не прекрасный день обнаружил, что с набором новых рекрутов в армию возникли проблемы. Император решил, что причиной тому привязанность солдат к женам и детям, и запретил им заводить семью. Валентин же, бывший христианским священником, тайно венчал легионеров, желавших сочетаться браком со своими возлюбленными. За неподчинение указу императора Валентин был схвачен и приговорен к смерти. Казнили его 14 февраля. Но память о Валентине осталась в веках, и впоследствии он был канонизирован католической церковью как мученик, пострадавший за веру, а день его казни объявили Днем святого – покровителя влюбленных.

«Валентинками» называют открытки с нежными словами и признаниями в любви, которые дарят возлюбленным в День святого Валентина, причем подписывать «валентинки» не принято. С незапамятных времен влюбленные посвящали друг другу стихи и песни и не скупились на ласковые слова, признаваясь в своих чувствах. А право называться первой «валентинкой» оспаривают два письменных признания в любви, датирующихся XV веком. По одной из версий, первой «валентинкой» считается любовное послание герцога Орлеанского собственной жене. В это время (1415 год) герцог сидел в тюрьме, в одиночной камере, и таким своеобразным способом решил бороться с тоской заключения. Одно из таких писем сохранилось до наших дней и выставлено в Британском музее. А некоторое время назад в одной из британских библиотек было обнаружено

письмо 1477 года. В нем девушка просит своего возлюбленного доказать, что он действительно ее любит, и жениться на ней. Невеста же, в свою очередь, собиралась добиться у матери увеличения приданого. Это письмо хранилось в одной из британских семей до 1930-х годов, когда его выкупила библиотека. Вторая мировая война и последовавшие за ней организационные трудности привели к тому, что письмо затерялось в архивах библиотеки, и лишь недавно его обнаружил один из новых сотрудников.

В XVIII веке «валентинки» приобрели массовую популярность в Европе, особенно в Англии. Такими открытками, сделанными из цветной бумаги и подписанными цветными чернилами, обменивались вместо подарков. А в начале XIX века началось их серийное производство, причем первые фабричные «валентинки» были черно-белыми.

В наши дни «валентинки» – это яркие открытки традиционной прямоугольной формы или в виде сердечек, с признаниями в любви, предложениями руки и сердца, пожеланиями счастья или просто шутками. «Валентинки» украшают изображениями цветов, сердец, целующихся птиц или крылатого младенца – Купидона, а в их оформлении преобладают красный и розовый цвета.

Символом Дня всех влюбленных считаются алые розы, обозначающие на языке цветов страстную любовь. Согласно древнегреческой легенде богиня любви Афродита торопилась к возлюбленному и поранила ногу о розовый куст. Белые цветы, окропленные кровью богини, превратились в ярко-алые. С тех пор и принято дарить возлюбленным эти дивные цветы. Я очень надеюсь, что сегодня ваш избранник придет к вам с большим букетом алых роз.

Я даже не сомневаюсь в том, что сегодня вы удивите любимого изысками кулинарии, однако я предлагаю вам сделать ему по-настоящему необычный подарок, от которого он просто не сможет не прийти в восторг. Объяснитесь ему в любви на пятнадцати языках мира.

Русский: «Я тебя люблю».
Белорусский: «Я цябе кахаю».
Украинский: «Я тебе кохаю».
Польский: «Koham cie».
Английский: «I love you».
Гэльский (ирландский): «Thaim in grabh leat».
Немецкий: «Ich liebe dich».
Французский: «Je t’aime».

Итальянский: «Ti amo».
Греческий: «S'agapo».
Испанский, португальский: «Te amo».
Шведский: «Jag alskar dig».
Иврит: «Ani ohev otakh».
Китайский: «Wo ai nei».
Японский: «Ai shite imasu».

Выучите все эти слова или напишите их на открытке. Поверьте, мужчина будет сражен вашими широкими познаниями и вашей безграничной любовью.

Если вы захотите подарить своему избраннику что-то еще, не забывайте, что подарок на День святого Валентина должен символизировать ваши чувства к нему. А вот практичность в этот день отходит на второй план. Можете дарить сладости, воздушные шарики, маленькие мягкие игрушки, диванные подушки, брелоки для ключей в форме сердца, маленькие бутылочки со спиртным или какие-то еще милые пустяки – главное, чтобы на подарке обязательно присутствовал рисунок сердечка (кстати, его можно нарисовать или приклеить самостоятельно). Если же подарок будет не только красивым, но и вкусным и приготовленным вашими собственными руками, поверьте, ваш мужчина будет очень растроган!

Шоколадное сердце

200 г. горького шоколада, 200 г. сливочного масла, 100 г. жирных сливок, 120 г. сахарной пудры, 2 ст. л. ванильного сахара, 4 яйца, ягоды клубники или малины для украшения, форма для выпечки в виде сердца.

Растопить шоколад вместе с маслом на водяной бане, затем охладить и вбить в смесь яичные желтки. Одновременно взбить яичные белки со 100 г. сахарной пудры и 1,5 ст. л. ванильного сахара. Аккуратно перемешать шоколадную смесь со взбитыми белками и вылить все в форму, предварительно смазанную маслом и присыпанную мукой. Выпекать в духовке со средним жаром (160 °С) в течение 25 минут. Затем выключить духовку и оставить остывать прямо в духовке. Сливки взбить с оставшейся сахарной пудрой и ванильным сахаром. Готовое шоколадное сердце полить взбитыми сливками и украсить клубникой или малиной.

Но не стоит ограничиваться только подарком. Пусть весь этот день будет особенным. Подарите любимому праздник! Создайте в доме романтическую обстановку, расставьте всюду свечки и

розочки, отключите телефон, включите медленную музыку, охладите бутылку шампанского… Можно приготовить разнообразные коктейли с соблазнительными и романтическими названиями, которые настроят вас на нужный лад. Пусть этот праздник принесет вам счастье и радость, и пусть любовь сопровождает вас не только сегодня, но и всю жизнь…

Думаю, что вряд ли это торжество обойдется без застолья. Я собрала для вас рецепты блюд, которые украсят праздничный стол и удивят вашего любимого. И, конечно, на столе обязательно должен стоять торт, испеченный собственными руками. Мужчины, как дети, так любят сладкое!

Сладкий стол для сладкого праздника

Торт клубнично-йогуртовый

400 г. готового бисквита, 600 г. клубники, 1,5 ст. л. желатина, 4 ст. л. сахара, 450 г. йогурта, 250 г. густых сливок, 1 лимон, 1 пакетик ванильного сахара, листики мяты.

Замочить по отдельности 1 ст. л. и ½ ст. л. желатина. После набухания распустить желатин на водяной бане. С лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок.

Для клубничного желе 500 г. клубники протереть, смешать с 2 ст. л. сахара и меньшим количеством желатина.

Бисквитный корж уложить в выстеленную пленкой разъемную форму и вылить на него клубничное желе, отделив 3 ст. л.

Для мусса взбить сливки с 2 ст. л. сахара и ванильным сахаром, добавить йогурт, лимонный сок, половину тертой цедры и оставшийся желатин. Выложить мусс на застывшее на бисквите желе и охладить. На мусс налить тонким слоем оставшееся клубничное желе и слегка размешать, придавая поверхности мраморный рисунок. Охладить, оформить оставшейся лимонной цедрой, ягодами клубники и листиками мяты.

Торт из дыни

400 г. готового бисквита, 600 г. мякоти дыни, 125 г. сливочного масла, 1 ст. л. желатина, ½ стакана сахара, 1 стакан густых сливок, 1 ч. л. ванильного сахара, листики мяты.

Желатин размочить в холодной кипяченой воде и разогреть на водяной бане.

Из мякоти дыни вырезать несколько шариков и отложить. Из оставшейся мякоти сделать пюре. Добавить сахар и желатин, поставить на 30 минут в холодильник.

Взбить сливки с ванильным сахаром и добавить в дынную массу. Разъемную форму застелить пергаментной бумагой. Выложить в нее бисквит. Крем выложить на корж и поставить в холодильник на 4 часа.

Оформить шариками из дыни и мяты.

Торт из сыра с ягодами

600 г. готового бисквита, 500 г. мягкого сливочного сыра, 500 г. ягод (черника, малина, клубника и т. п.), 200 г. густых

сливок или сметаны, 3 ст. л. сахара, 100 г. белого шоколада, 2 ст. л. хлопьев миндаля.

С лимона снять теркой цедру, выжать сок. Сыр соединить с сахаром, лимонным соком и цедрой, добавить сливки или сметану и хорошо взбить. Бисквит разрезать на 2 коржа по горизонтали.

На бисквитный корж намазать половину сырного крема, накрыть вторым коржом, смазать оставшимся кремом и разложить ягоды. Торт оформить стружкой из шоколада и хлопьями миндаля.

Торт с кремом из сгущенного молока

1 стакан муки, 2 банки сгущенного молока с сахаром, 2 г. пищевой соды, 2 яйца, 50 г. крахмала, 2 ст. л. какао-порошка, 200 г. сливочного масла, 1 ст. л. маргарина.

Для теста смешать банку сгущенного молока, яйца, муку и соль, взбить, постепенно добавляя крахмал, до увеличения объема в два раза, в конце взбивания всыпать соду. Массу поделить пополам, в одну часть добавить какао-порошок. Застелить пергаментом дно двух форм, смазать пергамент маргарином, разлить тесто в формы, заполняя их на треть. Выпекать 20 минут при температуре 220 °С.

Для крема размягченное масло взбить, постепенно добавляя оставшееся сгущенное молоко. Выпеченные коржи разрезать вдоль пополам, смазать кремом и уложить половинки друг на друга.

Оформить кремом боковую поверхность, посыпать бисквитной крошкой.

Торт шоколадный с миндалем

200 г. муки, 200 г. темного шоколада, 8 яиц, 380 г. сливочного масла, 160 г. сахарного песка, 160 г. сахарной пудры, 100 г. измельченного миндаля, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. рома.

Шоколад растопить на водяной бане, охладить, не давая затвердеть. Яичные белки отделить от желтков, охладить, добавить щепотку соли и взбить в пену, добавив $^1/_3$ сахарного песка. 180 г. сливочного масла и желтки взбить с добавлением $^2/_3$ сахарного песка. Когда сахар растворится, всыпать муку, крахмал, миндаль и шоколад, перемешать. Осторожно ввести взбитые белки и снова перемешать. Тесто выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекать 1 час 20 минут при 180

˚С.

Для крема взбить 200 г. масла с сахарной пудрой, добавить ром и какао-порошок, перемешать.

Охладить корж, разрезать на 2–3 пласта, смазать их кремом и уложить друг на друга. Торт оформить кремом, готовым печеньем или меренгами.

Торт с лимоном

1 стакан муки, 180 г. сахара, 100 г. сливочного масла, 3 яйца и 1 желток, ½ стакана густых сливок, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. тертой цедры лимона, щепотка соли, ванильный сахар по вкусу.

В муку положить 110 г. сахарного песка, соль, добавить масло, нарезанное крупными кубиками, перемешать. Добавить яичный желток, ванильный сахар, еще раз перемешать, сформовать шар и поставить в холодильник на 30 минут. Затем тесто раскатать, выложить в форму, выпекать до готовности. Охладить.

Для начинки взбить 3 яйца с 70 г. сахара, продолжая взбивать, добавить сливки, лимонный сок и цедру, выложить начинку на испеченный корж и поместить форму в духовку еще на 15 минут.

Оформить торт ломтиками и цедрой лимона.

Торт мандариновый

1 стакан муки, 150 г. консервированных мандаринов, 9 ст. л. сливочного масла, 7 ст. л. сахарного песка, 3 яйца, 1 стакан густых сливок, ½ стакана сахарной пудры, ¼ ч. л. соли.

Масло растереть с сахаром до однородной массы и, взбивая, ввести по одному 3 яйца. Смешать муку с солью, добавить к масляной смеси, перемешать. Выложить в форму и выпекать 45 минут. Остудить.

Мандарины отделить от сиропа. Сделать на поверхности коржа несколько проколов вилкой и пропитать сиропом от мандаринов.

Сливки взбить с сахарной пудрой и покрыть ими торт.

Сверху выложить кусочки мандаринов, оформить шоколадом, джемом, цедрой лайма и листиками мяты.

Торт из сыра и апельсинов

175 г. готового сахарного печенья, 125 г. сливочного масла,

300 г. мягкого сыра (адыгейского или сулугуни), 1,5 стакана густых сливок, 4 апельсина, 3 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. сахарной пудры, ядра миндаля, ванилин на кончике ножа.

Печенье раскрошить и смешать со взбитым маслом. Уложить в разъемную форму для торта и разровнять. Сыр размять и хорошо перемешать с сахарным песком, ванилином и лимонным соком. 1 стакан сливок взбить в пену и соединить с сырной массой. Затем добавить 1 апельсин, очищенный от кожицы и нарезанный кусочками. Начинку нанести на основу, разровнять и выдержать в холодильнике 3 часа.

Перед подачей очистить 3 апельсина, нарезать кружками поперек, взбить ½ стакана сливок с сахарной пудрой. Оформить торт кружками апельсина, взбитыми сливками и миндалем.

Торт ягодный с творогом

200 г. готового бисквита, 600 г. творога, 300 г. йогурта, 1 стакан сахара, 350 г. смеси различных ягод, 25 г. темного шоколада, 25 г. очищенного миндаля, 1 лимон.

Прямоугольную форму застелить пищевой пленкой, на дно уложить бисквитный корж. Смешать творог, йогурт и сахар. Шоколад охладить и нарезать ножом на небольшие кусочки, миндаль крупно нарезать. Добавить в творожную массу ягоды (оставить немного для оформления торта), кусочки шоколада и миндаля. Готовую начинку равномерно выложить на бисквит и убрать на 1 час в морозильную камеру.

Перед подачей на несколько секунд опустить форму в горячую воду. Замороженный торт опрокинуть на блюдо и снять пленку. Снова перевернуть торт, оформить ломтиками лимона и ягодами.

Торт «Медовая горка»

2 стакана муки, 5 яичных желтков, 1,5 стакана меда, 3 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соды, ¼ ч. л. соли, 200 г. растительного масла, посыпка кондитерская разноцветная.

Желтки взбить со сметаной, добавить соду и соль. Всыпать муку и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в жгуты, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в масле, затем обсушить на сите или бумажном полотенце. Жареные кусочки теста залить жидким медом, перемешать, уложить горкой и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Перед подачей оформить торт кондитерской посыпкой.

Торт персиковый

½ стакана измельченных панировочных сухарей, 1 стакан сахара, 150 г. сливочного масла, 1 кг консервированных персиков, 500 г. творога, 1 ст. л. ванильного сахара, цедра и сок ½ лимона, 1 стакан густых сливок, 16 г. желатина, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. персикового конфитюра, листики мяты.

Сухари смешать с 2 ст. л. сахарного песка и растопленным маслом и выложить в разъемную форму.

Из банки персиков слить сироп, из 300 г. приготовить пюре. Замесить однородную массу из творога, оставшегося сахара, ванильного сахара, лимонного сока, цедры и небольшого количества персикового сиропа. В конце добавить фруктовое пюре.

Сливки взбить в пену. Замочить желатин в небольшом количестве холодной кипяченой воды, оставить на 30 минут, затем, помешивая, распустить на водяной бане. Добавить желатин и взбитые сливки в творожную смесь.

Приготовленную массу выложить в форму, разровнять и поставить в холодильник на 2–3 часа.

На торт разложить оставшиеся персики и украсить листиками мяты. Смазать боковую поверхность торта конфитюром, посыпать орехами.

Блюда влюбленной женщины

В этом разделе собраны рецепты, которые я назвала «блюда влюбленной женщины». Обязательно угостите ими своего избранника в День святого Валентина. При их приготовлении есть одно важное условие: вы должны делать все с огромной любовью, и тогда ваш мужчина просто не сможет не оценить по достоинству эти изысканные блюда. Будьте счастливы и любимы!

Экзотический салат с креветками

10 очищенных крупных креветок, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, молотый черный и красный перец, 1 ч. л. меда, 4 ст. л. лимонного сока, соль.

Чеснок измельчить, смешать с 2 ст. л. масла и соком лимона. Креветки вымыть и мариновать в этом соусе 30 минут, затем достать из маринада и обжарить в 1 ст. л. масла. Заправить смесью из уксуса, меда, 2 ст. л. масла, нарезанного лука, перца, соли, перемешать и дать настояться еще 30 минут.

Салат из баклажанов с шампиньонами

2 баклажана, 500 г. шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. рубленого имбиря, 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима, 1 ст. л. уксуса, молотый красный и черный перец, соль.

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, обжарить. Мякоть испеченных баклажанов мелко нарубить. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, смешать с баклажанами.

Для заправки смешать уксус, масло, соевый соус, измельченный чеснок, имбирь, перец, соль. Заправить баклажаны с шампиньонами, добавить мелко нарубленную кинзу. Все еще раз перемешать и дать настояться 30 минут.

Салат из свежих огурцов с курицей

500 г. отварного куриного мяса (грудки), 300 г. огурцов, 2 пучка зеленого лука, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. семян кунжута, несколько веточек укропа и петрушки, сахар, черный

молотый перец, соль.

Куриные грудки нарезать на тонкие полоски.

Огурцы нарезать полукольцами, мелко нарезать лук.

Мясо смешать с нарезанными огурцами и луком.

Добавить уксус, горчицу, сахар, растительное масло, соевый соус, обжаренные на сухой сковородке семена кунжута, молотый перец, соль. Все перемешать. Готовый салат поставить на 1 час в холодильник. При подаче на стол украсить зеленью.

Салат из риса с курицей

600 г. отварного риса, 300 г. куриного филе, 4 зубчика чеснока, 2 луковицы, по 1 пучку зеленого лука и зеленой кинзы, небольшой кусок корня имбиря, 4 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. меда, сок 1 лимона, растительное масло для жарки, молотый черный перец, соль.

Чеснок и имбирь измельчить. Зеленый лук и кинзу мелко нарезать, отделить половину. Куриное филе нарезать полосками, выложить в миску, добавить чеснок, имбирь, половину зелени кинзы и лука, молотый перец, соль, томатный соус, соевый соус, мед и лимонный сок, перемешать, мариновать два часа.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и спассеровать на масле, положить сваренный рис, курицу и жарить еще десять минут. Готовый салат посыпать оставшейся зеленью лука и кинзы.

Баклажанные рулетики

2 баклажана, 5 помидоров, 150 г. сыра, 150 г. колбасы салями, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. карри, соль.

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками. Крайние ломтики нарезать кубиками и выложить их в глубокую форму.

Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать, чеснок измельчить. Половину зелени петрушки смешать с измельченным чесноком и томатной пастой.

Ломтики баклажанов посолить, посыпать карри и смазать чесночно-томатной смесью.

Сыр и колбасу нарезать тонкими ломтиками и положить на баклажаны. Свернуть рулетики, скрепить деревянными зубочистками и выложить в форму поверх баклажанных кубиков.

Помидоры нарезать, выложить на рулетики, посолить, посыпать карри. Запекать в духовке, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей к столу посыпать оставшейся зеленью

петрушки.

Селедочные рулетики

2 соленые сельди, 2 яйца, 2 стручка болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ч. л. сахара, перец черный молотый, соль.

Сельдь вымочить в молоке, отделить филе от костей и нарезать полосками. Перец очистить от семян и нарезать вдоль тонкими полосками.

Яйца нарубить кубиками.

Полоски перца выложить поперек на селедочное филе, свернуть в виде рулетиков и сколоть шпажками.

Муку спассеровать на сухой сковородке до появления золотистого цвета и характерного орехового запаха.

Сметану растереть с сахаром, добавить соль, черный молотый перец и перемешать. Полученную массу довести до кипения, добавить спассерованную муку.

Перед подачей выложить селедочные рулетики на блюдо, полить соусом и посыпать рубленым яйцом, украсить веточками петрушки.

Селедочный паршмак

3 крупные сельди, 5 отварных картофелин, 2 вареные моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. л. майонеза, ½ пучка зелени петрушки, соль.

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, половину уложить на дно широкой стеклянной миски и смазать майонезом.

Картофель нарезать небольшими кубиками, половину выложить на слой сельди, посолить и тоже смазать майонезом. Сверху снова выложить сельдь, смазать слой майонезом, затем выложить оставшийся картофель.

Вареную морковь очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками, выложить их решеткой на слой картофеля, сверху уложить нарезанные кружками вареные яйца. Форшмак украсить веточками петрушки.

Фаршированные яйца

9 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 1 банка печени трески, 1 банка оливок без косточек, 1 ст. л. размягченного сливочного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Яйца разрезать пополам и вынуть желтки. Часть зелени петрушки измельчить. Соединить печень трески с яичными желтками, добавить сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Полученной массой заполнить половинки яичных белков.

Фаршированные яйца украсить оливками, веточками петрушки, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Рыбный салат

350 г. филе морской рыбы, 2 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 2 лавровых листа, по 3 ст. л. консервированной кукурузы и зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.

Рыбное филе отварить до готовности, добавив лавровый лист.

Готовое филе нарезать небольшими кусочками.

Помидоры и огурцы нарезать полукружьями, лук – полукольцами. Зелень петрушки и кинзы измельчить.

Рыбу соединить с помидорами, огурцами и луком, посолить, поперчить, добавить кукурузу и зеленый горошек, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

Перед подачей украсить зеленью петрушки и кинзы.

Фруктовый салат

2 банана, 2 апельсина, 15 маслин, 50 г. очищенного миндаля, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сахара, ½ ч. л. молотого имбиря.

Апельсины разделить на дольки. Бананы нарезать тонкими кружочками. Нарезать 5 маслин кусочками, соединить с растительным маслом, 1 ст. л. лимонного сока, имбирем, нарезанным листочками миндалем, перемешать, соединить с бананами и апельсинами, посыпать сахаром, добавить целые маслины и еще раз перемешать.

Перед подачей на стол выложить в сервировочную чашку.

Салат из сельди с овощами

250 г. филе сельди, 3–5 клубней картофеля, 2 красные луковицы, 1 свекла, 1 яблоко, 1 лимон, ½ пучка зеленого лука, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Свеклу и картофель отварить, нарезать кубиками.

Яблоко нарезать кусочками, репчатый лук – тонкими

кольцами. Зеленый лук мелко нарезать.

Кубики картофеля и свеклы соединить с кусочками яблока и репчатым луком, посолить, перемешать.

Добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат выложить на блюдо, сверху положить кусочки сельди, посыпать зеленым луком и полить лимонным соком.

Салат с креветками и овощами

150 г. очищенных креветок, 1 стручок сладкого красного перца, 100 г. цветной капусты, 100 г. капусты брокколи, 50 г. моркови, 50 г. стручковой фасоли, 50 г. зеленого лука, 2 ст. л. свиного жира, соль.

Отварить цветную капусту, капусту брокколи, морковь и фасоль в подсоленной воде. Капусту разобрать на кочанчики, морковь нарезать кружочками, фасоль и зеленый лук – кусочками, перец – соломкой.

Свиной жир растопить на сковороде, положить креветки, слегка обжарить. Добавить к креветкам подготовленные компоненты, жарить еще 10 минут, посолить. Подавать блюдо к столу горячим.

Закуска из кальмаров

2 кальмара, 2 помидора, 3 дольки чеснока, 6–7 маслин без косточек, ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Кальмары очистить и нарезать кольцами.

Помидоры нарезать мелкими кубиками.

Очищенный чеснок нарезать соломкой.

Маслины нарезать кусочками.

Зелень петрушки нашинковать.

На разогретую сковороду с маслом выложить кальмары и слегка обжарить. Добавить помидоры, чеснок, маслины, зелень петрушки, соль, перец, сбрызнуть лимонным соком и тушить на слабом огне до тех пор, пока кальмары не станут мягкими. Закуску охладить.

Салат с тунцом

200 г. консервированного тунца в собственном соку, 3 яйца, 1 огурец, 100 г. маслин, 100 г. корня сельдерея, 2 ст. л. майонеза, листья салата, соль.

Вынуть из консервированного тунца кости, нарезать его кусочками. Огурец вымыть, нарезать кружочками, оставить несколько кружков для украшения.

Одно яйцо нарезать кружками для украшения, остальные разрезать на 6 долек каждое.

Корень сельдерея нарезать соломкой.

Маслины нарезать дольками, оставив несколько штук для украшения.

В глубокую миску положить кусочки тунца, дольки яиц, кружочки огурца, нарезанные маслины и сельдерей, посолить, добавить майонез и перемешать. Выстелить листьями салата дно сервировочного блюда. Уложить салатную массу горкой на листья и украсить кружками огурца, яйца и половинками маслин.

Пельмени сибирские

500 г. пшеничной муки, 2 яйца, 1–1,5 ст. л. растительного масла, 200 мл воды, 300 г. свинины, 300 г. говядины, 300 г. баранины, 1 средняя луковица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Муку высыпать на стол горкой и сделать в ней небольшое углубление. Аккуратно влить туда подсоленную воду, добавить яйца и масло. Перемешать, постепенно забирая муку от краев к середине, пока не получится крутое тесто. После этого продолжать месить тесто, пока оно не станет однородным.

Приготовить начинку: вымытое и обсушенное мясо и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и перец, все тщательно перемешать.

Раскатать тесто в тонкий пласт. Стаканом вырезать из теста кружки. На одну половинку кружка выложить чайной ложкой фарш, сложить кружок пополам и защипнуть края. Готовые пельмени выложить на присыпанную мукой разделочную доску и поместить в морозильную камеру. Варить в кипящей воде или бульоне до готовности.

Голубцы в томатном соусе

1 средний кочан капусты, 600 г. говядины или свинины (мякоти), 160 г. пшеничной муки, 120–160 г. растопленного сливочного масла, ¾ стакана сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 150–200 г. сливочного маргарина, 1 луковица, стакана воды или бульона, 115 г. риса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, хорошо вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до

кипения и снять с огня. Примерно через 10 минут повторить операцию. Вынуть кочан из кастрюли, обсушить и разобрать на листья. Толстые прожилки слегка отбить или вырезать.

Приготовить фарш: мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить маргарин, мелко нарезанный лук, отварной рассыпчатый рис, бульон или воду, посолить, поперчить.

На середину каждого листа положить фарш и плотно завернуть «конвертиком». Чтобы лист не разворачивался, его можно перевязать ниткой. Обвалять «конвертики» в муке, плотно уложить на сковороду завернутой стороной вниз, полить маслом и тушить в духовке под крышкой до готовности. Когда голубцы зарумянятся, добавить в сковороду смесь томатной пасты со сметаной и запечь в разогретой до 160–170 ˚С духовке (около 12–15 минут).

Мозги в томатном соусе

Мозги одного теленка, 1 морковь, 1 ломтик сельдерея, 3–4 помидора или 1 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Замочить мозги на 1–2 часа в холодной воде, затем очистить от пленки и сварить в подсоленной воде, добавив ломтик сельдерея, морковь, уксус, лавровый лист и перец.

Снять с огня и оставить остывать в бульоне. Помидоры потушить и протереть сквозь сито.

В масле спассеровать муку с сахаром, прибавить туда протертые помидоры (или томатное пюре, разведенное стаканом воды), заправить петрушкой и перцем и тушить 10–15 минут.

Нарезать мозги ломтиками, выложить на блюдо и залить соусом.

Гуляш из легкого

500 г. легкого, 1 луковица, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, лавровый лист, перец, соль.

Промытое легкое положить в горячую воду и варить на слабом огне 1–1,5 часа, после чего нарезать кубиками размером в половину спичечного коробка, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде с разогретым маслом, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут.

Обжаренное легкое сложить в горшочек, прибавить 2–2,5 стакана бульона, полученного при варке, томатное пюре, лавровый лист, накрыть горшочек крышкой и тушить 10–15

минут.

Подавать к столу с отварным или жареным картофелем.

7. Тайные слабости сильного пола: кулинарное путешествие длиною в жизнь

В этой главе мне хочется помочь вам сделать так, чтобы ваше кулинарное приключение по покорению мужчин едой длилось целую жизнь. Советую вам время от времени отправляться в романтическое путешествие… не выходя из дома. Как это сделать? Очень просто – устраивая «тематические дни», когда вы будете готовить блюда той или иной национальной кухни. Само собой, в оформление стола и даже квартиры вы тоже можете внести элементы соответствующего стиля – простор для фантазии здесь неограниченный.

День итальянской кухни

Итальянская кухня в настоящее время признана не только одной из лучших в мире, но и одной из самых модных. И это неудивительно – по утверждениям врачей, именно средиземноморскую кухню, одной из ветвей которой является и итальянская, можно считать идеальной по сбалансированности состава продуктов, препятствующей ожирению и продлевающей жизнь.

Основу рациона итальянцев составляет «паста», или макаронные изделия. Они бывают всех форм и размеров и используются для приготовления великого множества блюд. Лапшу, вермишель и различного рода фигурные изделия добавляют в супы, на основе специальных больших тонких листов делают лазанью, спагетти подают с различными соусами или просто с сыром, каннелони – крупные полые макароны – фаршируют различными начинками… всего не перечислить! Из теста для макаронных изделий готовятся равиоли – продукт, немного напоминающий пельмени или вареники, с различными, иногда совершенно неожиданными начинками. Маленький совет: когда будете готовить макароны, ни в коем случае не переваривайте их, иначе рискуете получить в тарелке вместо изысканного блюда малоаппетитное месиво. Лучше оставляйте их чуть-чуть твердоватыми – итальянцы называют такое состояние al dente («на зуб»). После отваривания макаронные изделия откиньте на сито или дуршлаг, после чего немедленно переложите в посуду, заправьте растопленным сливочным или растительным маслом и перемешайте, чтобы они не слиплись.

В итальянской кухне существует огромное количество сыров. Спутник многих блюд – тертый пармезан. Этот сыр созревает в подвалах не менее двух лет. После этого он приобретает аппетитный острый запах и легко крошится. Сушеный пармезан может храниться месяцами, не теряя своих качеств. Настоящий символ Италии – молодой сыр моцарелла. Классическая моцарелла готовится из молока буйволиц (моцарелла ди буффало), но есть и сорта моцареллы из коровьего молока. А мягкий сливочный сыр маскарпоне используется для приготовления кондитерских изделий, в частности, знаменитого десерта тирамису.

Итальянцы – горячие приверженцы разнообразных овощей и пряных трав. Овощи могут служить гарниром к пасте, мясу и рыбе, а также выступать в роли самостоятельного блюда. Также широко используются бобовые, различные фрукты и ягоды,

оливки и маслины, рис, рыба, морепродукты, птица, говядина и нежирная свинина. Еще одна визитная карточка итальянской кухни – душистое оливковое масло холодного отжима.

Говоря о национальных итальянских блюдах, нельзя не упомянуть о ризотто. Это блюдо из клейкого риса, немного напоминающее плов, с разнообразными наполнителями. Ризотто стало не менее популярно в других странах, чем паста или пицца.

В Италии готовят вкусное мороженое, всевозможную выпечку, торты, пирожные, муссы. Десерт обычно заканчивается кофе.

Вино в Италии – национальный напиток. Итальянцы очень любят вино и прекрасно в нем разбираются. Кувшин с вином всегда присутствует на столе итальянцев наряду с другими блюдами.

Салат с шампиньонами и сыром

300 г. шампиньонов, 100 г. сыра, 1 сладкий перец, 1 лимон, 1 зубчик чеснока, 8 ломтиков французского батона, 2 ст. л. оливкового масла первого отжима, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, зелень, молотый перец, соль.

Шампиньоны нарезать ломтиками. В кипящую воду (500 мл) добавить лавровый лист, душистый перец и соль, положить шампиньоны и выжать сок из половины лимона. Варить на среднем огне пять минут, затем грибы вынуть и остудить. Сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Смешать измельченный чеснок, растительное масло и сок половины лимона.

Полученной смесью намазать с двух сторон ломтики французского батона и обжарить по минуте с каждой стороны. В глубокой миске соединить грибы и сладкий перец, поперчить, посолить, полить оставшейся чесночной смесью и перемешать. Натереть на терке сыр и посыпать им поджаренные ломтики хлеба. В центр сервировочного блюда выложить салат, по бокам – ломтики хлеба с сыром. Все украсить веточками петрушки.

Суп с цыпленком и макаронами

200 г. мяса цыпленка, 1 морковь, 100 г. макаронных изделий «перья», 1 помидор, 1 корень сельдерея, 3 листа салата, молотый перец, соль.

Мясо цыпленка залить водой, довести до кипения и варить 15 минут. Процедить бульон, отделить мясо от костей, нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Сварить до полуготовности макароны, промыть холодной водой и положить в кастрюлю с

мясом. Морковь и корень сельдерея вымыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю. Содержимое кастрюли залить горячим бульоном, варить под крышкой 5 минут. За две минуты до кипения добавить зелень, поперчить и посолить.

Потроха по-неаполитански

750 г. потрохов, 500 г. овощей (морковь, лук-порей, сельдерей, репчатый лук, картофель), 1 ст. л. масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Потроха тщательно очистить, промыть в нескольких водах и варить до готовности в подсоленной воде, после чего откинуть на дуршлаг и нарезать тонкими полосками.

Овощи отварить в бульоне, нарезать полосками и добавить в потроха.

Выложить в горшочек, прогреть с маслом и томатной пастой, сильно поперчить.

Посыпать зеленью петрушки и сыром.

Куриные окорочка в вине

4 куриных окорока, 4 помидора, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 120 г. консервированных маслин, 100 мл красного вина, 2 ст. л. растительного масла.

Помидоры протереть через мелкую терку или сито, добавить красное вино. Окорочка хорошо обжарить с обеих сторон.

Мелко нарубленный чеснок и нарезанный кольцами лук обжарить на растительном масле.

Выложить окорочка на сковороду с луком и чесноком, залить томатной массой и тушить 10 минут на среднем огне. При подаче на стол готовые окорочка полить соусом, оставшимся от тушения, и гарнировать маслинами.

Деревенский салат

225 г. салата «фризе» или эндивия, 5–6 ст. л. оливкового масла первого отжима, 175 г. копченого бекона, нарезанного кубиками, 1 стакан нарезанного кубиками белого хлеба, 1 маленький зубчик чеснока, 1 ст. л. красного винного уксуса, 2 ч. л. готовой горчицы, соль, молотый черный перец.

Мелко порвать салат руками и положить в салатник. Разогреть 1 ст. л. оливкового масла в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Подрумянить в масле бекон, изредка

помешивая, затем переложить шумовкой на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Влить в сковороду еще 2 ст. л. оливкового масла и подрумянить кубики хлеба на среднем огне, часто помешивая, потом переложить поджаренный хлеб шумовкой на бумажные полотенца. Оставшийся жир вылить.

Для приготовления заправки взбить венчиком в сковороде чеснок, уксус, горчицу и оставшееся масло, прогреть, продолжая взбивать. Приправить по вкусу. Залить салат заправкой и посыпать жареным беконом и гренками.

Волованы с дарами моря

350 г. слоеного теста, 4 луковицы шалота, 450 г. мороженых мидий, 250 г. сливочного масла, 450 г. замороженных гребешков, 450 г. сырых очищенных креветок, 175 г. отварного мяса омара, 250 мл рыбного бульона, 150 мл сухого белого вина, 1 яйцо, 1 ст. л. воды, 1–2 ст. л. сливок, лимонный сок, соль, белый перец, веточки свежего укропа для украшения блюда.

На столе, слегка присыпанном мукой, раскатать тесто в прямоугольник толщиной примерно 5 мм. Острым ножом вырезать шесть ромбов длиной 12,5 см, переложить на подготовленный противень, смазать яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды.

Кончиком ножа прорезать линию на расстоянии 1,2 см от края каждого ромба, а затем процарапать в центре крест.

Поместить противень в холодильник на 30 минут, затем поставить в духовку, нагретую до 220 °С, и выпекать минут двадцать до подрумянивания. Переложить на решетку и с горячих волованов снять крышки, прорезав ножом по процарапанной линии. Вынуть изнутри непропекшееся тесто, а волованы остудить.

Перемешать в кастрюле 60 мл вина и две измельченные луковицы, довести до кипения на сильном огне. Добавить мидии и варить под крышкой 4–6 минут. Готовые мидии переложить в миску, бульон процедить через сито, застланное марлей.

Гребешки разрезать поперек пополам. В сковороде разогреть 1 ст. л. сливочного масла, положить гребешки и креветки, закрыть крышкой и жарить 3–4 минуты, время от времени встряхивая сковороду и помешивая, пока морепродукты не станут плотными на ощупь.

Соединить в миске гребешки, креветки и мидии, а масло от жарения добавить в отвар из мидий.

Для соуса обжарить две измельченные луковицы в кастрюле в 30 г. сливочного масла. Влить рыбный бульон и кипятить минут

пятнадцать на сильном огне, пока жидкость не уварится на ¾. Влить оставшееся вино и отвар мидий и кипятить 5–7 минут, пока не уварится наполовину. Убавить огонь и ввести оставшееся сливочное масло, нарезанное кубиками, затем влить сливки, все взбить и приправить специями.

В большой кастрюле подогреть волованы. Перемешать мидии, гребешки и креветки с ¼ соуса и разогреть на слабом огне. Добавить мясо омара, нарезанное ломтиками, и варить еще минуту. Разложить дары моря в волованы и накрыть крышечками из теста. Украсить каждую порцию одной мидией и веточкой укропа, полить соусом.

Фруктовый десерт с вином

1 яблоко, 1 киви, 1 банан, 100 г. винограда, 100 мл белого десертного вина, 1 ст. л. тертых грецких орехов, 1 ст. л. ванильного сахара.

Вымыть фрукты. Банан и киви нарезать кружками. Яблоко нарезать соломкой. Каждую ягоду винограда разрезать пополам, удалить косточки. Все фрукты разложить по десертным рюмкам в такой последовательности: банан, киви, яблоко, виноград. Залить фрукты вином и дать настояться пятнадцать минут в холодильнике. Перед подачей посыпать десерт тертыми грецкими орехами и ванильным сахаром.

День финской кухни

Предлагаю вам сегодня побаловать своего любимого финской кухней. Пусть он почувствует себя горячим финским парнем!

Финские национальные блюда редко готовят в других странах. Суровая северная природа не располагает к разнообразию овощей и фруктов, да и за урожай финнам всегда приходилось бороться. Их выручали рыбные богатства прибрежных морских вод и внутренних озер. Поэтому блюда из рыбы стали в Финляндии традиционными, а дополнением к ним служат блюда из мяса диких животных и птиц.

Излюбленный напиток финнов – кофе, а из тех, что покрепче, – водка, виски, джин, пиво.

Сырный соус

100 г. тертого сыра, соус бешамель (см. раздел «Соусы, заправки, приправы), при желании – 1 желток и 50 мл сливок.

К готовому соусу бешамель добавить 100 г. тертого сыра. При желании добавить смесь желтка и сливок.

Яичный соус

2–4 сваренных вкрутую яйца, соус бешамель.

Яйца очень мелко нарезать и смешать с готовым соусом.

Соус из йогурта

150 мл йогурта, 50 г. легкого майонеза, 2–3 ч. л. тертого хрена, мелко нарезанный укроп, соль.

Смешать все компоненты и хорошо взбить. Соус подходит к любым салатам.

Томатный соус

1 кг мягких помидоров, 2 луковицы, 50 мл винного или яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, 1,5 ч. л. специй и соли.

Помидоры ошпарить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать. Выложить в кастрюлю, добавить уксус, мед и соль. Довести до кипения и варить 15–20 минут сначала под крышкой, в конце – без нее до полного загустения. Готовый соус протереть через сито. Хранить его

можно в стеклянной банке в холодильнике около десяти дней.

Рыба со сметаной и солеными грибами

150–200 г. рыбы, ½ луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г. сметаны, 50 г. соленых грибов, 100 г. отварного картофеля.

Рыбу (треску, щуку, налима и т. п.) разрезать на порционные куски и припустить в небольшом количестве воды. Вынуть из бульона шумовкой, бульон процедить, добавить сметану и упарить наполовину. Соленые грибы мелко нарезать, ошпарить кипятком, отжать и опустить в бульон.

При подаче на стол рыбу полить бульоном с грибами и гарнировать картофелем.

Рыба, тушенная с луком

200 г. рыбы, 150 г. отварного картофеля, ½ луковицы, 100 мл молока, 1 ст. л. муки, растительное масло, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Рыбу (треску, зубатку, щуку, налима) нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук.

В глиняный горшок или посуду с толстым дном уложить слоями рыбу и лук.

Все залить молоком, добавить специи и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Отдельно подать отварной картофель.

Заливное из рыбы

1 кг рыбы, 2 ст. л. желатина, 1 л. бульона.

Отварить очищенную рыбу, остудить, отделить от костей. Выложить рыбу на блюдо. Бульон процедить и ввести в него растворенный желатин. Залить бульоном рыбу, украсить колечками вареного яйца, дольками лимона, остудить и поставить в холодильник для застывания.

Подавать с отварным картофелем и лимонным соусом.

Рыба с яйцами

300 г. копченой (сельдь) или вареной охлажденной рыбы, 4 яйца, зеленый лук, укроп.

Уложить очищенную рыбу в смазанную маслом форму, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Не

повреждая желтка, выпустить яйца на рыбу. Запекать в духовке при температуре 175 °С, пока белки не схватятся.

Подавать в качестве закуски, а также с салатами или картофелем.

Лосось запеченный

450 г. лосося, 8 средних картофелин, 1 стакан сливок, 2 яйца, 2 средние луковицы, 2 ч. л. соли, зелень укропа, петрушки.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками, картофель – брусочками, лук – кружочками. Подготовленные продукты уложить слоями в глубокую сковороду (картофель, лук, рыба, лук, картофель, рыба и т. д.). Залить все яйцами, взбитыми со сливками, сверху прикрыть брусочками картофеля, смазанными маслом. Запекать в духовке при температуре 180 °С. Подавать на стол можно в той же посуде. При подаче украсить зеленью.

Котлеты из курицы и говядины

1 бройлерная курица (2–2,5 кг), 300 г. говядины, 1 крупная луковица, 1–2 яичных желтка, чуть меньше ½ батона белого хлеба, 1,5 стакана молока, соль.

Куриную мякоть (из костей можно сварить бульон) промыть и пропустить через мясорубку. Белый хлеб очистить от корочек, вымочить в молоке и отжать. Добавить пропущенные через мясорубку мякоть говядины, репчатый лук и хлеб. В полученную массу положить желтки, тщательно перемешать, посолить и поперчить. Молоко, в котором вымачивали булку, влить в котлетную массу. Сформовать котлеты (должно получиться 20–22 штуки).

Котлеты панировать в муке или панировочных сухарях и обжарить с двух сторон на раскаленной сковороде. Готовые котлеты сложить в кастрюлю, залить белым соусом и тушить на медленном огне при закрытой крышке 7–10 минут.

Курица, жаренная целиком

1 тушка курицы, 100 г. сметаны, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Подготовленную, вымытую тушку курицы немного подсушить, натереть солью и уложить спинкой вниз на противень. Чеснок растереть, смешать со сметаной. Полученным соусом обмазать всю курицу. Жарить до готовности в разогретой духовке, периодически поливая появляющимся жиром.

Можно нафаршировать курицу вареным рисом, смешанным с

жареным луком.

Курица в сметане

1 тушка курицы, 200 г. сметаны, 2 луковицы, красный и черный молотый перец, соль.

Тушку курицы нарезать на небольшие кусочки, сложить их в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить и отварить в течение 15–20 минут. Затем добавить мелко нарезанный лук, горсть пшеничной муки, специи, залить сметаной и тушить на малом огне или поставить в духовку на 20 минут.

Эскалоп

500 г. говядины, 2 луковицы, 100 мл сливок, 1 ст. л. сливочного или растительного масла или маргарина, 2–3 ст. л. муки, перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и быстро обжарить с обеих сторон в нагретом масле.

Ломтики переложить в кастрюлю, добавить крупно нарезанный и слегка обжаренный лук. Слои можно повторить.

Влить немного воды или бульона, закрыть крышкой и варить при медленном кипении до готовности.

Ломтики мяса выложить на блюдо и залить соусом. Для приготовления соуса процедить жидкость, в которой тушилось мясо, и смешать со сливками.

Рождественский окорок

3–4 кг окорока, 2 стакана ржаной муки, вода, перец, соль.

Муку разбавить водой до получения однородного негустого теста. Окорок помыть, обсушить, удалить щетину (если она есть), посолить, поперчить. Обмазать тонким слоем теста весь окорок, через десять минут повторить эту операцию.

Выпекать в духовке около пяти часов. С готового окорока снять корочку из теста, посыпать его панировочными сухарями и снова поставить в духовку для подрумянивания.

Так же можно запечь окорок в фольге.

Жаркое из говядины

1,5 кг мякоти говядины, 50 г. топленого масла или животного

жира, 6 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 2 луковицы, 2–3 моркови, 1 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливок.

Мясо вымыть, обсушить полотенцем, слегка отбить и туго перевязать, придав ему форму рулета.

В глубокой сковороде разогреть топленое масло или жир и обжарить в нем мясо до образования румяной корочки. Затем положить на сковороду мелко нарезанные лук и морковь, слегка обжарить с добавлением специй, подлить немного горячей воды и запечь жаркое в духовке, периодически поливая мясо стекающим с него соком. При выкипании сока можно понемногу подливать кипяток.

Готовое жаркое переложить на блюдо, а из подливки сделать соус, поставив ее на слабый огонь и добавив при постоянном помешивании муку и сливки.

Подавать с отварной белокочанной капустой и морковью.

Кекс по-фински

1 стакан сахарного песка, 2 яйца, 1 стакан муки, 200 г. сметаны или растопленного маргарина, 1 ч. л. разрыхлителя, соль.

Сахар растереть с яйцами добела, добавить муку, сметану и разрыхлитель. Все очень хорошо перемешать и взбить венчиком до образования густой воздушной массы. Выпекать в форме с высокими бортами 15 минут в духовке на умеренном огне.

Торт сметанно-смородиновый

1 стакан варенья из черной смородины (или протертой с сахаром), 400 г. сметаны, 1,5 стакана сахарного песка, 1 стакан молока, 3 яйца, 2 стакана муки, 1 ст. л. какао, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соды, соль.

В стакан черной смородины засыпать соду и перемешивать в течение 15 минут, чтобы смородина «погасила» соду. Отдельно развести молоко (оставить 1 ст. л. для глазури), яйца, ½ стакана сахарного песка и муку. Все перемешать, посолить и соединить со смородиной. Получится негустое тесто, которое надо разделить на 3 коржа и выпекать в высокой сковороде в горячей духовке.

Для начинки 200 г. сметаны растереть с ½ стакана сахарного песка, готовые коржи густо смазать сметаной, кроме верхнего, и сложить стопочкой. Верхний корж залить глазурью.

Для приготовления глазури смешать 200 г. сметаны, ½ стакана сахарного песка, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. какао и 1 ст. л. сливочного масла, кипятить в течение тридцати секунд.

Торт с лимонным кремом

125 г. маргарина, 1 стакан муки, 2,5 стакана сахарного песка, 3 яйца, 1 ст. л. водки, 2 ст. л. какао, 500 мл молока, 3 ст. л. манной крупы, 300 г. размягченного сливочного масла, 200 г. сметаны, 1 лимон, ½ ч. л. соды, соль.

Высыпать муку горкой, сверху положить маргарин и мелко нарезать, перемешивая с мукой, добавить 1 стакан сахарного песка, опять перемешать. Полученную массу выложить холмиком и сделать углубление посередине. В лунку вылить яйца, водку, добавить 1 ст. л. какао, соду, соль и все очень тщательно перемешать руками до получения однородной массы, которую затем выложить на противень и выпекать 15–20 минут в духовке.

Для приготовления крема из молока (оставить 1 ст. л. для глазури) и манки сварить кашицу на медленном огне за 10 минут, остудить. Масло (оставить 1 ст. л. для глазури) растереть с 1 стаканом сахарного песка и, помешивая, добавить в остуженную кашицу. Лимон натереть на терке вместе с цедрой и добавить в крем.

Для приготовления глазури смешать 200 г. сметаны, ½ стакана сахарного песка, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. какао и 1 ст. л. сливочного масла, кипятить в течение 30 секунд. Разделить испеченную массу на 2 коржа и оба смазать кремом, верхний корж смазать глазурью.

Ягодный пирог с белковой шапочкой

3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. сметаны (майонеза), 100 г. масла (маргарина), 200 г. муки, ¼ ч. л. соды, немного уксуса, 1–2 стакана любых свежих или замороженных ягод или ягодного варенья.

Белки отделить от желтков. Белки взбить с ½ стакана сахарного песка в крепкую пену. Желтки растереть с ½ стакана сахарного песка, добавить сметану, размягченное масло, муку и соду (погасить уксусом).

Массу тщательно вымесить и выложить на смазанную маслом сковороду. Сверху положить ягодную начинку (свежие или замороженные ягоды или варенье).

Выпекать пирог до полуготовности. Затем вынуть из духовки, залить сверху взбитыми с сахарным песком белками и допечь.

День карельской кухни

Пусть в этот день ваш мужчина на своем опыте узнает, как же вкусно кормят в Карелии. Карельская кухня очень близка финской. В ней в изобилии представлены блюда из рыбы, в особенности пресноводной, мяса и птицы, а также грибов и лесных ягод. В основное меню карельской кухни обязательно входит уха.

Рыба в молоке

500 г. рыбы (лучше филе), 500 г. картофеля, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, 2–3 ст. л. сливок, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Кусочки подсоленной рыбы положить на сковороду, залить молоком и довести до кипения. Сверху положить нарезанный тонкими ломтиками картофель, залить сметаной и сливками, посолить по вкусу и запекать в духовке, пока картофель не станет мягким. Перед подачей на стол залить растопленным сливочным маслом.

Рыба в тесте

1 кг филе рыбы, 2–3 яйца, 1 стакан молока, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Отделить белки от желтков. Для теста развести муку теплым молоком или водой, добавить желтки яиц и немного растительного масла, размешать и остудить. Белки взбить в пену, ввести в тесто и тщательно перемешать до консистенции густой сметаны.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и добавить немного подсолнечного масла, поставить в холодильник на 20–30 минут. Приготовленные кусочки рыбы обмакивать в тесто и жарить в сильно разогретом растительном масле.

Шницель по-карельски

200 г. филе рыбы, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарения, соль по вкусу.

Яйцо взбить с солью. Филе рыбы (трески, хека, путассу) без

кожи нарезать на кусочки, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу. Обмакивать во взбитое яйцо и жарить в подсолнечном масле. Шницель подать, полив сверху сливочным маслом, с отварным или жареным картофелем, соленым огурцом, зеленью.

Фаршированная рыба

1 кг филе рыбы, 3 яйца, 50–100 г. сливочного масла, 200 г. слегка черствого белого хлеба без корочки, 2–3 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

Филе рыбы (трески, щуки), лук, чеснок и белый хлеб (предварительно замоченный в воде или молоке и хорошо отжатый) пропустить через мясорубку, добавить взбитые яйца, размягченное сливочное масло, посолить и поперчить. Тщательно вымесить фарш.

Полученную массу выложить на холщовую ткань, завернуть и завязать крепко на концах, а в середине – свободно, положить в кастрюлю с кипящей водой и добавить лавровый лист.

Кипятить 40–50 минут на слабом огне. Достать шумовкой и выложить на плоское блюдо, остудить, а затем развернуть.

Перед подачей на стол фаршированную рыбу нарезать небольшими кусочками. На некоторое время ее можно поставить в холодильник в закрытой посуде.

Щука с хреном

800 г. щуки, 8 картофелин, 750 мл воды, 300 мл молока, 3–4 корня хрена, 100 г. сливочного масла, 1,5 ст. л. пшеничной муки, 2 ч. л. соли, по 6 горошин белого и душистого перца.

Щуку очистить, опустить в подсоленную и приправленную перцем кипящую воду, добавить нарезанный брусочками картофель и сварить. Когда рыба и картофель будут готовы, переложить их в глубокое блюдо таким образом, чтобы кусочки рыбы были в центре, а картофель – по краям.

Рыбный бульон процедить, заправить мукой, добавить молоко, масло и довести до кипения (но не кипятить!). Остудить соус, положить в него натертый хрен, быстро перемешать и залить этим соусом рыбу с картофелем. Готовую рыбу можно подавать в теплом виде как второе блюдо или в холодном виде как закуску.

Сельдь «под шубой»

200 г. сельди, 2 моркови, 2 картофелины, 1 свекла, 1 яйцо, 200 г. майонеза, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Сваренные и остуженные свеклу, морковь, картофель очистить. Каждый вид овощей отдельно натереть на крупной терке.

На блюдо с высокими бортиками выложить послойно картофель, морковь, свеклу, нарезанную сельдь, затем опять картофель, морковь и свеклу. Каждый слой необходимо уплотнить и смазать майонезом.

Верхний слой густо залить майонезом и посыпать мелко порубленным крутым яйцом и зеленью.

Рыбное филе в майонезе

1 кг филе рыбы, 1–2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2–3 большие луковицы, 200 г. майонеза.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. На дно разогретой сковороды или кастрюли положить сливочное масло или маргарин, кусочки рыбы, мелко нарезанный репчатый лук, все залить майонезом и поставить в духовку на час. Подавать можно в горячем или охлажденном виде.

Мясо по-карельски

500 г. мякоти говядины, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 50 г. томатного пюре, 200 г. сметаны, 2 средних луковицы, 100 г. сушеных грибов, 3–4 зубчика чеснока, зелень укропа, 1,5 стакана костного бульона.

Мясо нарезать тонкими кусочками, отбить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла.

Грибы замочить, отварить в небольшом количестве воды, нашинковать соломкой и также обжарить.

Лук мелко нарезать, положить в сковороду с 1 ст. л. растительного масла, слегка спассеровать, добавить сметану, томатное пюре и 1 стакан бульона, посолить и довести до кипения, но не кипятить. В оставшемся бульоне развести муку, влить, помешивая, тонкой струйкой в сковороду и приготовить соус.

Обжаренное мясо разложить по порционным горшочкам, сверху положить обжаренные грибы, залить сметанным соусом, поставить в разогретую духовку на 30–40 минут. Перед подачей посыпать рубленым чесноком и мелко нарезанной зеленью укропа.

Говядина трубочкой

500 г. говядины, 150 г. сливочного или топленого масла, чеснок, перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины нарезать на небольшие куски (антрекоты), отбить деревянным молотком, посолить и поперчить. На каждый кусок положить 2–3 небольших зубчика чеснока и свернуть трубочкой. Готовые трубочки сложить в жаровню (латку), на дно которой предварительно положить сливочное или топленое масло.

Тушить на медленном огне 1,5 часа.

Мясо под майонезом

600–800 г. говядины, 5–6 луковиц, 200 г. майонеза, 2 ст. л. сливочного или топленого масла, перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины вымыть, нарезать на кусочки, отбить, посолить и поперчить. На дно жаровни положить сливочное или топленое масло. Нарезать полукольцами репчатый лук.

Мясо и лук выложить в жаровню слоями, залить все майонезом, поставить на медленный огонь и тушить. Через час мясо осторожно перевернуть и тушить до готовности.

Курица в тесте

1 тушка курицы, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, топленое масло для жарки, соль.

В холодном молоке развести сырой яичный желток, добавить соль и замесить жидкое тесто, затем влить взбитый яичный белок.

Курицу вымыть, обсушить, связать ножки ниткой, положить в кастрюлю и залить водой. Варить до готовности, в процессе варки посолить.

Отваренную курицу достать шумовкой на блюдо, дать остыть, нарезать на кусочки. Каждый кусочек курицы обмакнуть в тесто и жарить с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде.

Курица жареная

1 тушка курицы, 200 г. майонеза, 2–3 ст. л. топленого масла, соль по вкусу.

Тушку курицы помыть, обсушить, нарезать на небольшие кусочки, посолить. Жарить на разогретой сковороде до образования румяной корочки, сложить в сотейник.

В сотейник слить остатки жира со сковороды, добавить

немного воды, залить содержимое майонезом и поставить в духовку на 30–40 минут. Подавать с отварным картофелем, рисом.

Печень в сметане

500 г. говяжьей печени, ½ стакана сметаны, 1 стакан бульона или воды, 1 ст. л. муки, 1 луковица, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу.

Говяжью печень вымыть, снять с нее пленку, удалить жир и желчные протоки. Затем нарезать кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон на раскаленной сковороде до полуготовности, переложить в кастрюлю, добавить нашинкованный полукольцами и обжаренный лук, сметану, бульон или воду, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 30–40 минут. Подавать с отварным картофелем.

Печень, тушенная с картофелем

600 г. говяжьей печени, 600 мл воды, 6 крупных картофелин, 2 луковицы, 2–3 небольших соленых огурца, 50 г. сливочного масла, 1 стакан воды, черный перец и соль по вкусу.

Печень отварить в подсоленной воде. Остудить, снять пленку, вырезать протоки, жилки и нарезать соломкой. Отдельно отварить до полуготовности картофель, остудить и нарезать брусочками. Лук и огурцы нарезать полукольцами.

В жаропрочную посуду выложить картофель, печень, лук и огурцы, посолить, поперчить, долить картофельного отвара. Тушить в духовке при температуре 200 °С до тех пор, пока не выкипит отвар, а картофель не подрумянится. Перед подачей на стол добавить сливочное масло. Подавать с мочеными ягодами (брусникой, клюквой) и салатами из овощей и зелени.

Легкий кекс

350 г. пшеничной муки, 2 яйца, 200 г. сахарного песка, 100 г. сливочного масла, 200 г. молока, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. ванильного сахара.

Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить растопленное масло. При постоянном помешивании добавить молоко и смесь муки с разрыхлителем. Тесто очень хорошо вымесить. Форму обмазать сливочным маслом и обсыпать мукой. Выпекать 40 минут при температуре 175 °С.

Песочный кекс

300 г. пшеничной муки, 200 г. масла, 200 г. сахарного песка, 3 яйца, 2 ч. л. ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан смеси любых орехов и цукатов или сухофруктов (нарубленных на кусочки).

Масло растопить, взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить яйца, опять взбить. Муку и разрыхлитель постепенно всыпать в тесто. Вымешать до образования однородной массы, добавить орехово-цукатную смесь и еще раз хорошо перемешать. Форму смазать маслом, обсыпать мукой и выложить в нее тесто. Выпекать 50 минут при температуре 175 °С.

Тигровый кекс

300 г. пшеничной муки, 200 г. масла, 200 г. сахарного песка, 3 яйца, 2 ч. л. ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 2–3 ст. л. какао, 3 ст. л. молока или сливок.

Масло растопить, взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить взбитые яйца, постепенно всыпать муку и разрыхлитель. Тесто тщательно вымесить и разделить на три части. В одну треть добавить какао и молоко (сливки). Форму смазать маслом и обсыпать мукой. Оставшееся светлым тесто снова разделить на три части, темное тесто разделить пополам. На дно формы выложить треть светлого теста, затем половину темного, снова треть светлого и половину темного. Верхний слой – светлый. Выпекать 45 минут при температуре 175 °С.

Сахарный кекс

4 яйца, 150 г. сахарного песка, 200 г. пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя.

Яйца взбить с сахарным песком в пышную пену. Просеивая через сито, всыпать смесь муки и разрыхлителя, медленно перемешивая со взбитыми яйцами. Форму смазать маслом и обсыпать мукой. Вылить тесто в подготовленную форму, выпекать 20–30 минут при температуре 175 °С.

День мексиканской кухни

Сегодня побалуйте своего благоверного блюдами мексиканской кухни. Не забудьте налить ему рюмочку текилы – пусть он почувствует себя настоящим мачо.

Мексиканская кухня славится во всем мире. Сказать, что национальные мексиканские блюда острые, значит не сказать ничего. Это настоящий пожар. Возможно, вашему мужчине они поначалу покажутся в диковинку, но он обязательно оценит их по достоинству. К тому же огненные мексиканские закуски способны разжечь в его крови неугасимое пламя страсти.

Три основных компонента мексиканской кухни – тортильяс (круглые плоские лепешки из кукурузной муки), фасоль и острый перец чили. На основе кукурузных лепешек делается множество закусок: начос, квесадильяс, такос, тостадос, чимичанги – с различными начинками, от сыра и мясного фарша до фасоли и кукурузы. Перец чили вместе с помидорами составляет основу огненно-острого соуса сальса, который в Мексике подается практически к любой пище. Существует масса разнообразных вариантов сальсы, в зависимости от того, какие еще пряности туда добавлены, – а на скудость их ассортимента мексиканцы пожаловаться не могут.

Мексиканская кухня еще интересна тем, что для приготовления многих продуктов в ней используются кактусы. Готовят их по-разному. Некоторые разновидности даже нарезают в салат, как огурцы, – предварительно тщательно «сбрив» с них колючки. А мексиканская кактусовая водка текила пользуется популярностью во всем мире.

Соус с майораном

½ луковицы, ½ зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан томатного пюре, 1 стакан мясного бульона, ¼ ч. л. черного молотого перца, ½ ч. л. майорана, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить, добавить томатное пюре, потушить 10 минут и протереть сквозь сито. Добавить мясной бульон, снова поставить на огонь, дать закипеть, добавить перец, сухой растертый майоран и посолить.

Красная протертая сальса

5 свежих перцев чили, 2 спелых помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ч.

л. соли.

Нагреть сухую тяжелую сковороду на среднем огне. Положить на нее чили и помидоры и жарить, помешивая, пока они не обжарятся и немного не размягчатся. Снять со сковороды и, когда овощи остынут, аккуратно очистить их от кожицы.

Смешать жареные помидоры, чили, чеснок и соль и измельчить массу до состояния мелких крупинок, но не пюре. Переложить в блюдо и подать к столу.

Красная пикантная сальса

4 спелых помидора, 100 г. консервированного лука, 2 зубчика чеснока, 1 банка консервированного острого перца чили, 1 ст. л. жидкости из банки с перцем, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. измельченного майорана, ½ ч. л. соли.

Помидоры очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Консервированный лук мелко нарезать.

Смешать помидоры, лук, чеснок, чили и измельчить до однородного пюре.

Прокипятить томатную массу, добавив в нее жидкость из-под перца, майоран и соль, 10 минут, не закрывая крышкой и помешивая.

Дать хорошо остыть. Переложить массу в блюдо и подать на стол.

Мучные тортильяс

4 стакана муки (кукурузной или пшеничной), 2 ч. л. соли, 120 г. маргарина, 1,5 стакана теплой воды.

Муку смешать с солью, просеять сквозь сито, добавить маргарин, влить воду, замесить тесто. Из теста приготовить шарики величиной с яйцо, дать им 15 минут полежать и затем каждый шарик раскатать в кружок величиной с блюдце. Жарить на сковороде, не смазанной жиром, две минуты с одной стороны и три минуты с другой.

Тортильяс с сыром

4 стакана муки, 2 ч. л. соли, 120 г. маргарина, 1,5 стакана теплой воды, 100 г. тертого сыра, 1 небольшая луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок редиски, листья салата, 500 г. отварного мяса, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. красного перца, 1 крупный зубчик чеснока, 2 ст. л. уксуса.

Замесить тесто для тортильяс, приготовить тонкие блинчики,

не слишком большие (чтобы их можно было свернуть). Приготовить массу чоризо: отварное мясо мелко изрубить, добавить соль, красный перец, растертый чеснок и уксус, все тщательно перемешать.

Готовые тортильяс намазать массой чоризо, посыпать сыром, луком и завернуть. Сверху полить любым соусом и посыпать остатками тертого сыра и мелко нарубленными яйцами. Украсить редиской и салатом.

Мексиканский омлет

2 яйца, 30 г. сливочного масла, 30 г. свежих грибов, 1 небольшой стручок красного болгарского перца, 1 помидор, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. крепкого мясного бульона, соль, молотый перец чили.

Яйца посолить, поперчить, взбить и поджарить на сковороде под крышкой омлет. Грибы нарезать ломтиками и спассеровать на сливочном масле. Перец испечь на гриле в течение нескольких минут, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой и спассеровать.

Помидор опустить на две минуты в кипяток, остудить, снять кожицу, удалить семена, нарезать кубиками и поджарить на масле.

Соединить грибы, масло и помидоры, завернуть в поджаренный омлет и полить томатным соусом, разбавленным горячим бульоном.

Сырные блинчики с соусом чили

100 г. стручков перца чили, 1 яйцо, 1 стакан молока, ½ стакана муки, ½ ст. л. растительного масла, сливочное масло, 1 бульонный говяжий кубик, растворенный в 1 ст. л. воды, 2 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, ½ луковицы, соль, ¼ ч. л. черного молотого перца, 1 стакан тертого сыра, ½ стакана жирных сливок.

Очистить перец от семян и плодоножек, прожарить его до потемнения на сухой тяжелой сковороде, переложить на пять минут в теплую воду, затем обсушить.

Смешать яйца, молоко, муку и 1 ч. л. соли и взбить так, чтобы не было комков. Выливать по 3 ст. л. полученного теста на смазанную растительным маслом сковороду. Выпекать тонкие блинчики по 30 секунд с одной стороны, затем перевернуть и печь еще 15 секунд. Блинчики должны быть гибкими, светло-золотистого цвета.

Развести бульонный кубик в 1 ст. л. кипятка, добавить измельченные мягкие перцы чили, томатную пасту, черный перец, рубленый чеснок и мелко нарезанный лук, посолить, измельчить в блендере до однородного пюре. Добавить пюре в кастрюлю с разогретой 1 ст. л. масла; готовить без крышки около десяти минут.

Смазать квадратную форму для запекания. Положить на каждый блинчик 1 ст. л. сыра, скатать в рулет и положить швом вниз в предварительно разогретую форму. Сверху густо намазать пюре и запечь до появления пузырей около двадцати минут. Полить жирными сливками и подавать блюдо горячим.

Тотопос

20 г. растительного масла, разделенная на 6 частей тортилья.

В глубокую сковороду налить масло и нагреть до тех пор, пока оно не начнет немного дымиться. Положить в него кусочки тортильи и жарить до золотистого цвета в течение минуты. Шумовкой вынуть готовые чипсы и дать стечь излишкам масла.

Техасско-мексиканский салат

1 кг спелых помидоров, 500 г. измельченной говядины, 1 зубчик чеснока, 1 большая луковица, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. кумина, ½ ч. л. сухого майорана, 1 большой пучок салата-латука, 1 пучок зеленого лука, 3 огурца, 100 г. сыра, 3 стакана измельченных тотопос, 1 ч. л. соли, молотый черный перец.

Отложить два помидора и нарезать тонкими кружочками. Остальные помидоры измельчить вместе с чесноком до состояния однородного пюре, заправить солью и перцем. Масло разогреть на сковороде, влить томатное пюре и готовить без крышки, часто помешивая, десять минут. Дать массе остыть.

Говядину мелко нарезать, обжарить на среднем огне до готовности, часто помешивая.

Луковицу нарезать тонкими полукольцами, добавить к мясу и жарить, помешивая, еще 10 минут. Слить излишки жира, добавить кумин и измельченный майоран и 3 ст. л. приготовленного томатного пюре. Все хорошо перемешать.

Салат-латук нарезать тонкими полосками.

Мелко нарезать зеленый лук.

Огурец очистить от кожи и семян и нарезать мелкими кубиками, сыр также нарезать кубиками.

Смешать салат, зеленый лук, огурец, сыр и горячую мясную

массу. Посыпать измельченными тотопос, украсить тонкими ломтиками помидора. Немедленно подать к столу вместе с оставшимся томатным соусом.

Запеченный перец

4 стручка сладкого перца, 100 мл растительного масла, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. воды, 120 г. сыра.

Стручки перца разрезать вдоль, удалить семена и вымыть. Залить кипятком и оставить на двадцать минут.

Сыр натереть на терке.

Подготовленные половинки перца начинить сыром, сложить вместе и обвязать нитками.

Отделить желтки от белков.

Желтки смешать с водой и мукой, отдельно взбить белки и добавить их в тесто.

Стручки опустить в жидкое тесто, после чего запечь каждый в отдельности в кипящем масле. Готовые стручки выложить на сито и дать стечь маслу. Подавать с соусом.

Техасско-мексиканская подливка с тотопос

2 стакана тертого сыра двух сортов, 60 г. консервированного перца, 60 г. красного стручкового перца, чипсы из 6 тортильяс.

Смешать два сорта сыра и поставить кастрюлю на водяную баню. Держать сыр на ней, постоянно помешивая, пока он не расплавится. Консервированный и красный стручковый перец мелко нарезать, добавить в расплавленный сыр и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол налить подливку в маленькую тарелочку, которую поставить в середину большой тарелки с чипсами. Подавать с пивом.

Жареный перец, фаршированный плавленым сыром

2 стакана растительного масла, 12 стручков сладкого перца, 1 стакан уксуса, ½ ч. л. соли, 90 г. плавленого сыра, 1/3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, ½ стакана свеженатертого сыра.

Налить масло в небольшую сковороду, хорошо прогреть. Положить перцы и жарить по 3 секунды с каждой стороны, пока они не покроются пузырями. Шумовкой переложить их в блюдо с холодной водой и в воде очистить от кожицы. Сделать длинный надрез и удалить семена и белые прожилки, слить воду.

Смешать 1 стакан воды, уксус, соль. Положить в полученный

маринад перец, накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем обсушить, промыть под струей холодной воды и снова обсушить. Аккуратно наполнить каждый стручок плавленым сыром.

Обвалять фаршированные перцы в муке, затем окунуть во взбитое яйцо и обвалять в тертом сыре.

Разогреть масло в небольшой сковороде, положить туда несколько перцев и жарить их примерно две минуты с каждой стороны, пока перец не станет золотистым. Подавать перец горячим с любым мексиканским соусом.

Тыква с брынзой

400 г. тыквы, 50 г. брынзы, 1 ст. л. растительного масла, 1 небольшой помидор, 15 г. жира, соль.

Тыкву разрезать на четыре части, удалить семена и отварить в подсоленной воде, затем очистить от кожуры и нарезать ломтиками.

Помидор нарезать кружочками.

На смазанный маслом противень выложить рядами ломтики тыквы, пересыпая их измельченной брынзой, сверху положить ряд помидорных кружочков. Полить блюдо растопленным жиром и запечь в духовке.

Грибные квесадильяс

500 г. готового теста для тортильяс, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. растопленного маргарина, 1 ч. л. панировочных сухарей, ½ ст. л. соли, 2 ст. л. сливочного масла, ¼ стакана растительнго масла, 3 зубчика чеснока, ½ луковицы, 2 свежих стручковых перца, 500 г. свежих шампиньонов, 50 г. сельдерея, соль, молотый черный и красный перец.

Для приготовления грибной начинки выложить на сковороду сливочное и растительное масло и нагреть на среднем огне. Лук и чеснок мелко нарезать, положить на сковороду, жарить до золотистого цвета две минуты. Перец и сельдерей мелко нарезать, грибы нарезать тонкими пластинками, все положить в сковороду с луком и чесноком и жарить еще пять минут. Посолить, поперчить.

Готовое тесто выложить в большое блюдо, добавить муку, маргарин, панировочные сухари и соль. Вымесить тесто до эластичности, завернуть во влажную ткань и дать постоять десять минут.

Приготовить 12 тортильяс. На половину каждой лепешки

положить полную столовую ложку грибной начинки, накрыть другой половиной лепешки и плотно соединить края.

В большую сковороду налить масло слоем 1 см и поставить на средний огонь. Когда масло разогреется, жарить по 1–2 лепешки по две минуты с каждой стороны. К столу подавать сразу.

Рис по-мексикански

250 г. риса, 80 г. изюма, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ст. л. красного молотого перца, 1 зубчик чеснока, 250 г. рубленого мяса (смешать разные сорта), 1,5 стакана воды, 250 г. помидоров, 80 г. шпика, соль.

Рис вымыть, обсушить, положить в кастрюлю, добавить изюм и 2 ст. л. растительного масла и поставить тушить, пока рис не зарумянится.

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить мясо и перец и тушить все вместе 10 минут.

С помидоров удалить кожицу, нарезать и добавить в смесь незадолго до конца тушения. Влить немного воды.

Мясо посолить, смешать с рисом, выложить в огнеупорную посуду, сверху распределить нарезанный полосками шпик и поставить форму в духовку на слабый огонь. Тушить до готовности риса.

Картофель с сыром

6 больших картофелин, 60 г. сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 180 г. сыра, соль, перец.

Картофель отварить и размять. Добавить сливочное масло (оставить 1 ч. л.), взбитые яйца, мелко нарезанный лук, в конце – нарезанный кубиками сыр. Пюре посолить и сильно поперчить. Выложить в смазанный маслом горшочек, на поверхности разложить небольшие кусочки сливочного масла. Запекать 30 минут в духовке при средней температуре.

Мясные клецки в миндальном соусе

500 г. рубленого мяса, ½ луковицы, 3 ст. л. растительного масла, ½ стакана томатного пюре, 1,5 стакана воды, ½ стакана очищенного толченого миндаля, 1 зубчик чеснока, 3 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 1,5 ч. л. соли, ¼ ч. л. черного молотого перца, 100 мл молока.

Лук мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. растительного

масла, добавить томатное пюре, воду и специи, поставить тушить на небольшом огне на 20 минут. В оставшемся масле обжарить миндаль, растолченный чеснок и ломтик белого хлеба, добавить небольшое количество воды и истолочь в пюре, добавить томатное пюре, смешанное с луком. Оставшиеся ломтики белого хлеба размять, размочить в молоке, смешать с мясом и яйцом, посолить и поперчить.

Сформировать небольшие шарики, опустить их в кипящий соус и прокипятить, закрыв крышкой, в течение двадцати минут на небольшом огне. По желанию можно отварить в этом же соусе 2–4 нарезанных кубиками картофелины.

Бифштекс по-мексикански

220 г. говяжьей вырезки, 1 зубчик чеснока, 15 г. растительного масла, 80 г. сладкого перца, 100 г. помидоров, ½ маленькой луковицы, соль и красный молотый перец по вкусу.

Бифштекс натереть раздавленным чесноком, посолить, поперчить и обжарить на сильно разогретом масле.

Мясо внутри должно быть бледно-розовым.

Бифштекс выложить на тарелку.

На сковороду положить рубленый лук, промытые и очищенные от семян стручки сладкого перца, тушить 10 минут.

Добавить разрезанные на четыре части помидоры и еще немного потушить. При подаче приготовленные овощи выложить на бифштекс. Отдельно подать картофельное пюре или зеленый салат.

Блинчики по-мексикански

650 г. муки, яйцо, 150 г. сливочного масла, 250 г. овощного отвара, 500 г. мякоти говядины, 1–2 луковицы, черный молотый перец, соль.

Из муки, 2 ч. л. соли, яйца, 125 г. сливочного масла и овощного отвара приготовить густое тесто (на 10–12 блинчиков). Сформировать из него шарики величиной с куриное яйцо и выдержать их 15 минут. Затем раскатать так, чтобы получились лепешки величиной с обычную тарелку.

Положить их на смазанную жиром сковороду и печь с одной стороны в течение двух минут, затем перевернуть и печь еще минуту. Мясо и лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. Добавить черный молотый перец и соль, хорошо перемешать. Этим фаршем начинить блинчики. Подавать на стол со свежими помидорами или острым томатным соусом.

Гуакамоле

2 больших спелых авокадо, ½ луковицы, 2 свежих стручка чили, 1 большой спелый помидор, 2 стебля сельдерея, 1 лимон, соль.

Разрезать авокадо пополам и удалить косточку, мякоть аккуратно размять вилкой. Лук, очищенный от шкурки помидор, стебли сельдерея и перец чили мелко нарезать, добавить к измельченному авокадо и тщательно перемешать. Посолить и заправить соком лимона. Подать к столу сразу же, так как гуакамоле быстро темнеет на воздухе.

Суп-пюре из кукурузы

150 г. кукурузы, 150 мл воды, 150 мл молока, 1 ст. л. сливок, 2 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо, 10 г. кукурузных хлопьев.

Зерна кукурузы молочной спелости отваривают в воде до мягкости. Затем вливают молоко и варят еще 30 минут, после чего протирают через сито. Полученный суп заправляют сливками, яичным желком, сливочным маслом. При подаче в суп кладут вареные кукурузные хлопья.

Луковый суп

100 г. репчатого лука, 10 г. сливочного масла или маргарина, 10 г. кукурузной муки, 180 мл куриного или говяжьего бульона, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г. белого хлеба, 1 яйцо, 20 г. тертого сыра, соль.

Лук нарезать и тушить в масле на слабом огне, не давая зарумяниться. Всыпать муку, перемешать, развести бульоном и дать прокипеть. Заправить перцем, солью, молоком и сливками.

Ломтики белого хлеба подсушить в духовке, намазать смесью тертого сыра с сырым желтком, положить их в суповую миску, залить горячим супом, дать постоять 3–4 минуты и подать.

Тушеная фасоль

2 стакана фасоли, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. жира, 1 свежий корень сельдерея, 2 ч. л. соли, 2 перца чили.

Промыть фасоль под струей холодной воды и положить в большую кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы она покрывала фасоль на 5 см, и оставить на три часа. Убрать всплывшие фасолинки, слить воду.

Налить в кастрюлю 2,5 л. свежей воды, положить целиком хорошо вымытую луковицу, добавить жир и довести до кипения.

Накрыть кастрюлю крышкой, убавить огонь и варить около двух часов. Фасоль должна быть все время закрыта водой.

Когда фасоль станет мягкой, положить целиком корень сельдерея, соль и чили. Кипятить на медленном огне еще 20 минут. Удалить луковицу, сельдерей и чили, готовую фасоль подать на стол.

Жареная фасоль

3 стакана вареной фасоли с жидкостью, ½ стакана растительного масла, ½ луковицы, 1 стакан тертого сыра.

Лук мелко нарезать и прожарить в разогретом масле до мягкости (2 минуты). Добавить половину фасоли вместе с жидкостью и толкушкой измельчить все до состояния пюре. Постепенно добавить оставшуюся фасоль, также превратив ее в пюре.

Жарить фасоль, постоянно помешивая, на среднем огне 3–5 минут, пока пюре не начнет подсыхать. Готовое блюдо выложить на подогретые тарелки, сверху посыпать тертым сыром и подать на стол.

Овощные бурритос

2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 моркови, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. л. сухого майорана, ½ ч. л. кумина, 1 стручок сладкого перца, 1 стакан зерен кукурузы, 1 банка консервированного зеленого горошка без жидкости, 12 тортильяс, 1 стакан жирных сливок, 150 г. салата-латука, 150 г. сыра, красная протертая сальса.

Нагреть масло в большой сковороде на среднем огне.

Лук и чеснок мелко нарезать.

Морковь очистить и нарезать тонкими брусочками.

Стручковый перец очистить от семян и тонко нарезать.

Салат-латук нарезать полосками.

Нагреть масло в большой сковороде на среднем огне. Поджарить лук, чеснок, морковь, перец, измельченный майоран и кумин в течение десяти минут. Добавить стручковый перец, кукурузу, зеленый горошек и жарить еще 6–8 минут.

Разогреть лепешки; в центр каждой положить овощную смесь и свернуть конвертиком. В отдельной посуде подать сливки, тертый сыр, салат-латук и сальсу.

Закуска по-мексикански

100 г. отварного мяса, 100 г. вареной ветчины, 100 г. маринованного перца, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешать с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпать зеленью петрушки. Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, вылить в салат и перемешать.

Салат по-мексикански

200 г. жареного куриного филе, 120 г. корневого сельдерея, 1 стручок сладкого красного перца, 1 луковица, 120 г. салата, 50 г. маслин, 50 мл растительного масла, 50 мл уксуса, 1 ч. л. сахарного песка, ½ ч. л. соли.

Куриное филе нарезать соломкой.

Очищенный сельдерей натереть на терке.

Сладкий перец, репчатый лук и салат (оставить несколько листьев для украшения) нашинковать соломкой.

Для приготовления заправки смешать растительное масло, уксус, сахар и соль. Овощи и мясо сложить в посуду, влить салатную заправку, перемешать. Перед подачей салат украсить маслинами и листьями салата.

Сельские чилакили

15 тортильяс, 1 стакан томатного пюре, 1,5 луковицы, 3 свежих перца чили, соль, молотый перец, растительное масло для жарки, 150 г. сыра, 1 стакан жирных сливок.

Нарезать тортильяс на полоски шириной 5 см. Поставить сковороду на сильный огонь и налить масло слоем 4 см. Когда масло нагреется, опустить в него полоски тортильяс и обжаривать их около минуты. Выложить тортильяс.

Нарезать 1 луковицу крупными кусками, а ½ луковицы мелко изрубить.

Перец чили очистить от семян и нарезать на длинные узкие полоски.

Истолочь томатное пюре и крупно нарезанный лук до однородного состояния, выложить массу на сковороду и тушить две минуты. Затем добавить чили и тушить еще десять минут, пока масса не начнет густеть.

Посолить, поперчить.

Положить в кипящий соус обжаренные тортильяс на несколько минут, пока они чуть-чуть не размягчатся. Переложить

в тарелки, сверху посыпать мелко нарезанным луком, тертым сыром и полить густыми сливками.

Холодное платто

200 г. отварной говядины, 100 г. отварной свинины, 100 г. маринованного сладкого перца, 1 луковица, 3–4 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, черный и красный перец.

Говядину и свинину нарезать кубиками.

Маринованный перец нарезать небольшими квадратиками, зелень петрушки мелко нарезать, лук нарезать кольцами.

Говядину, свинину и стручки сладкого перца смешать, добавить нарезанные кольцами лук и петрушку.

Растительное масло смешать с уксусом, добавить соль, черный перец и полученный соус смешать с салатом. Посыпать салат красным молотым перцем и в холодном виде подать на стол.

Чили кон карне

8 сухих стручков чили, 4 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 800 г. говядины, 1 крупная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. паприки, 1 ст. л. майорана, 1,5 ч. л. кумина, 2 стручка консервированной паприки, 500 г. помидоров, 500 г. консервированного зеленого горошка без жидкости, соль.

Сушеные стручки чили залить водой, варить 15 минут. Когда перец остынет, очистить его. Измельчить чили и 1,5 стакана воды, в которой он варился, до состояния однородного пюре.

Говядину мелко изрубить. В большой кастрюле нагреть масло, положить измельченное мясо и готовить, помешивая, 5–7 минут.

Лук и чеснок мелко нарезать, прожарить на сковороде 2–3 минуты. Консервированную паприку мелко нарезать. Помидоры нарезать крупными дольками. Смешать в кастрюле мясо, паприку, майоран, кумин, помидоры и пюре чили.

Довести до кипения, убавить огонь, добавить зеленый горошек. Накрыть крышкой и варить смесь до загустения 25 минут. Посолить.

Кукурузные «лодочки»

3 стакана кукурузной муки, ½ ч. л. соли, ½ стакана растительного масла, 1,5 стакана теплой воды, 200 г. готовой

свинины или курицы, 1 луковица, 1 стакан домашнего сыра, красная протертая сальса.

Мясо и лук мелко нарезать. Замесить мягкое тесто из муки, воды, соли и растительного масла. Разделить тесто на 12 равных порций и сделать из них шарики. Раскатать каждый шарик в полоску длиной 14 см и толщиной 1 см. Накрыть нижнюю половину пресса полиэтиленовой пленкой, выступающей за его края, положить в центр полоску из теста, а сверху – еще один кусок полиэтиленовой пленки такого же размера. Опустить верхнюю половину пресса и аккуратно сжать обе половинки. У вас должны получиться овальные «лодочки» толщиной 3 мм.

Открыть пресс, снять верхнюю пленку. Переложить «лодочку» на руку, удалить нижнюю пленку. Осторожно выложить лодочку на сухую сковороду, разогретую на среднем огне. Жарить с обеих сторон около 45 секунд, пока края лепешки не начнут подсыхать. Еще раз перевернуть и жарить 45–60 секунд, пока края не станут коричневыми. Перед подачей на стол переложить «лодочки» на тарелки, выложив начинку слоями: мясо, лук, соус, домашний сыр.

Куриные тостадос

12 тортильяс, грудка 1 курицы, 1–2 стакана готовой жареной фасоли, 250 г. копченой колбасы, 250 г. салата-латука, 1 луковица, 2 спелых помидора, соль, 1 стакан жирных сливок, 150 г. сыра, красная протертая сальса, растительное масло для жарки.

Очистить колбасу от шкурки, мелко нарезать и поджарить на сковороде.

Салат-латук нарезать тонкими полосками.

Лук и помидоры нарезать тонкими кольцами.

Сыр натереть на крупной терке.

Положить куриное мясо в кастрюлю и залить водой, так чтобы она только покрывала грудку. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 25 минут. Остудить мясо, отделить от костей и кожи, измельчить.

В маленькую сковороду налить масло слоем 1 см, поставить на сильный огонь. Жарить тортильяс 45–60 секунд с каждой стороны. Разогреть жареную фасоль, добавить копченую колбасу. На каждую лепешку выложить слоями: 1 ст. л. фасоли, курицы, салат-латук, лук, помидоры. Посолить. Сверху полить сливками и посыпать сыром.

Индейка под соусом какао

1–1,5 кг индейки, 20 мл молока, 40 г. мякиша черствого белого хлеба, 3 яйца, 150 г. вареной колбасы, 1 зубчик чеснока, 30 г. жира, 400 мл белого вина, 400 г. сметаны, 100 мл заранее приготовленного какао, соль, 1 апельсин.

Индейку выпотрошить и хорошо промыть. Черствый белый хлеб замочить в молоке. Мелко нарезать лук и спассеровать его в небольшом количестве жира. Туда же добавить замоченный хлеб, яйца, мелко нарезанную вареную колбасу, соль по вкусу и мелко нарубленный чеснок. Начинку хорошо перемешать и нафаршировать индейку, отверстие в брюшке тщательно зашить.

Положить фаршированную индейку на противень с небольшим количеством жира и жарить в духовке, переворачивая и поливая какао. Готовую индейку вынуть и поставить в теплое место.

На противень, где жарилась индейка, налить белое вино и добавить сметану, смешанную с какао. Поставить соус на слабый огонь и варить, пока его количество не уменьшится вдвое. Залить индейку соусом и украсить кружочками апельсина или лимона.

Мексиканский пирог с курицей

1 куриная грудка, 250 г. помидоров, 5 перцев чили, 1 крупная луковица, 1 зубчик чеснока, ½ стакана нарезанной кинзы, 1 бульонный кубик, 300 мл растительного масла, 18 тортильяс, 250 г. ветчины, 6 стручков сладкого перца, 1 стакан жирных сливок, 1 стакан тертого сыра.

Положить курицу в кастрюлю и залить водой. После закипания варить около 25 минут. Остудить мясо, отделить от костей и кожи, разделить на волокна. Обжарить помидоры и перец чили на сухой тяжелой сковороде, часто переворачивая, пока они слегка не обуглятся. Перец остудить, очистить. ¼ луковицы мелко нарезать, остальное нарезать кольцами. Смешать жареные помидоры, чили, измельченный лук, чеснок, кинзу и раскрошенный бульонный кубик до жидкого пюре (если надо – добавить воду).

Сладкий перец обжарить, очистить от семян и нарезать полосками. Обжарить тортильяс по 5 секунд с каждой стороны, поместить в блюдо для выпечки 6 лепешек так, чтобы они перекрывали друг друга. Сверху выложить курицу и половинку пюре. Затем положить еще 6 лепешек и на них – полоски сладкого перца, нарезанную полосками ветчину и колечки лука, полить оставшимся пюре и накрыть остальными лепешками. Сверху полить сливками, посыпать сыром. Запекать, пока сыр не начнет плавиться. Разрезать на 4 части и подавать к столу.

Пирог «Куахетемос»

2 куриные грудки, 24 тортильяс, растительное масло, 2 стакана жареной красной фасоли, ¼ ч. л. измельченного кумина, 2 стакана воды, 1 ч. л. соли, 1 сухой перец чили, 3 свежих перца чили, 3 стакана тертого сыра, 1 стакан жирных сливок.

Положить куриные грудки в кастрюлю и залить водой. После закипания варить около 25 минут. Остудить мясо, отделить от костей и кожи, разделить на волокна. Тортильяс обжарить в масле по пять секунд с каждой стороны. Сушеный чили вымочить в теплой воде 30 минут. Истолочь жареную фасоль, кумин, вымоченный перец, соль с водой до однородного пюре.

Свежие стручки чили обжарить, очистить и нарезать длинными полосками. В форму для запекания выложить слоями: пюре, лепешки, оставшееся пюре, куриное мясо, перец и сыр. Запечь, пока сыр не начнет плавиться. Сверху полить сливками, разрезать и подать к столу.

Рыбный пирог

2 кг спелых помидоров, 200 г. красного лука, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. соли, 800 г. рыбы (тунца или палтуса), 8 веточек кориандра, 24 тортильяс, 2 стакана тушеной фасоли, 8 свежих перцев чили.

Рыбу нарезать на кусочки 5 × 8 см. Измельчить в блендере до состояния однородного пюре помидоры и лук (3–4 помидора отложить и нарезать крупными дольками). В кастрюле разогреть 1 ст. л. масла, добавить пюре, 1 ст. л. соли и тушить, помешивая, 10 минут до загустения. В другой кастрюле смешать рыбу, кориандр и соль. Залить водой, варить 20 минут. Остудить рыбу и размять ее. Добавить 3 стакана горячего томатного соуса и хорошо перемешать.

Стручки чили очистить, нарезать полосками и обжарить на сухой сковороде. Прожарить тортильяс по 5 секунд с каждой стороны. Разогреть пюре из фасоли. Разложить помидоры в 8 порционных тарелок. Быстро погрузить лепешки в томатный соус, а затем положить на тарелки с помидорами.

Выложить на каждую лепешку 2 ст. л. фасолевого пюре и 2 ст. л. рыбной смеси. Чередовать слои лепешек и фасолевой рыбной смеси; украсить полосками жареного перца и веточками кориандра.

Куриное чилакили с пивом

1 куриная грудка, 2 сухих перца чили, 200 г. растительного масла, 12 тортильяс, 4 спелых помидора, 1 стакан пива, 2 яйца, 1 стакан жирных сливок, 1,5 стакана тертого сыра.

Положить курицу в кастрюлю, залить водой, чтобы она только покрывала мясо. Довести до кипения, убавить огонь и варить на медленном огне 25 минут. Остудить мясо, отделить от костей и кожи, разделить на волокна.

Нарезать перец чили вдоль, удалить семена и белые прожилки. Обжарить половинки перца до потемнения в сухой тяжелой сковороде; выложить на 5 минут в теплую воду.

Тортильяс нарезать на 6 частей каждую. Налить масло в большую сковороду и поставить на сильный огонь; прожарить в нем треугольнички из лепешек по минуте. Выложить в форму для выпечки, сверху положить мясо. Измельчить до состояния пюре чили, помидоры, яйца, соль, перец и пиво. Вылить пюре на мясо и посыпать сыром. Запечь в духовке, пока сыр не начнет плавиться и пузыриться. Немедленно подавать на стол.

Энчиладос

500 мл воды, 125 г. кукурузной муки, 50 г. сливочного масла, 2 яйца, 100 г. отварной свинины, 100 г. куриного мяса, 100 г. сладкого стручкового перца, 50 г. сметаны, 50 мл молока, соль.

В подсоленную воду медленно всыпать кукурузную муку, добавить масло, тщательно размешать и прокипятить несколько минут. Снять с огня, накрыть и охладить. Затем добавить яйцо, развести молоком. Консистенция теста должна быть, как для блинов.

Испечь блины диаметром 6–8 см.

Отваренную курятину и свинину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, молотые стручки перца и приготовить фарш. На каждый блин положить немного фарша и завернуть. Выложить энчиладос на сковородку, полить сметаной и поставить на очень слабый огонь. Жарить до зарумянивания.

Цыпленок «Тореро»

450 г. цыпленка, 50 мл белого вина, 100 мл мясного сока, 1 ст. л. томатного пюре, 120 г. свежих грибов, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. л. кукурузной муки, 60 г. поджаренных хлебцев, растительное масло для жарки.

Филе и ножки цыпленка обжарить на растительном масле до образования корочки. Залить белым вином и половиной мясного сока, добавить томатное пюре и тушить, пока мясо не станет

мягким.

Свежие грибы нарезать тонкими ломтиками.

Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками, посолить, запанировать в кукурузной муке.

Грибы, помидоры и перец поджарить на растительном масле по отдельности.

Мясо уложить на поджаренные хлебцы, полить оставшимся мясным соком, вокруг отдельно разложить жареные грибы, помидоры и перец.

Ромовый пудинг

3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. холодного молока, 12 шт. длинных макарон, 4 ст. л. рома или коньяка, ½ ч. л. корицы.

Желтки и сахар хорошо взбить. В холодном молоке развести крахмал и добавить его к взбитым с сахаром желткам.

Оставшееся молоко вскипятить, осторожно влить в яичную массу и продолжать взбивать на паровой бане до тех пор, пока масса для пудинга не загустеет. Оставить на паровой бане на 20 минут, прикрыв крышкой и уменьшив до минимума огонь.

Макароны сварить, откинуть на дуршлаг, положить в миску, залить сначала взбитыми белками, а затем горячей пудинговой массой. Как только блюдо остынет, полить его ромом и поставить в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол посыпать корицей.

Бананы в сиропе из вина

4 спелых банана, 250 мл красного вина, 125 г. сахара, ½ ч. л. корицы.

Сварить сироп из красного вина типа бордо с сахаром и корицей. В кипящий сироп опустить очищенные бананы и сразу же снять сироп с огня. Выдержать бананы в сиропе несколько часов.

Горячий шоколад «Монтесума»

50 г. темного шоколада, 150 мл молока.

Шоколад растопить в кастрюле, влить молоко и дать трижды закипеть (всякий раз снимая с огня). Взбить венчиком и подать горячим.

День японской кухни

А вы никогда не пробовали готовить суши? Поверьте, это совсем не сложно. Теперь вашему любимому нет надобности прожигать семейный бюджет в японских ресторанах – ведь любимые блюда ждут его дома.

Блюда японской кухни признаны современными специалистами по питанию очень полезными. Они прекрасно сбалансированы по составу и легко усваиваются организмом, а кроме того, благодаря традиционно изысканному оформлению очень приятны для глаз.

Состав продуктов, использующихся в японской национальной кухне, обусловлен географическим положением страны. В рационе японцев преобладают различные водоросли, рыба и морепродукты, рис, рисовая лапша и овощи.

Рис в Японии выращивают с незапамятных времен. Он составляет основу японской кухни. Во время трапезы рис всегда подается в отдельном блюде. Другие блюда, приправы и соусы, по сути, являются лишь дополнением к рису.

Суши, представляющие собой брусочки клейкого риса с лежащими на них кусочками свежей рыбы, – очень полезное, диетическое блюдо. Они малокалорийны, а рыба содержит ценные микроэлементы и жирные кислоты, предотвращающие сердечные и онкологические заболевания и способствующие долголетию.

Однако первоначально суши готовились несколько по-другому. В них использовалась рыба, заготовленная впрок по традиционному азиатскому способу: очищенные и разделанные рыбные тушки укладывали слоями в емкость, пересыпали солью и придавливали камнями. Через некоторое время камни убирали, емкость с рыбой закрывали легкой крышкой и оставляли так еще на несколько месяцев. Все это время в рыбе шли процессы брожения, в результате чего она приобретала весьма специфический запах и вкус. И только на рубеже XIX и XX веков один «революционно» настроенный повар начал готовить суши со свежей рыбой.

Основные приправы в японской кулинарии – соевый соус, рисовый уксус, имбирь, кунжут и кунжутное масло, рисовое вино мирин, зеленый хрен васаби.

Соевый соус был завезен в Японию из Китая. Технология его приготовления на новой «родине» изменилась, поэтому на вкус эти родственные продукты тоже довольно заметно отличаются. Соевый соус заменяет в азиатской кухне соль.

Рисовый уксус, который используют при варке риса для суши, обладает прекрасными антибактериальными и консервирующими свойствами, способствует нормализации кровяного давления.

Слабоалкогольное рисовое вино мирин используется для приготовления блюд. Его сладковатый вкус хорошо уравновешивает вкус соевого соуса.

Маринованный имбирь принято подавать вместе с суши и роллами. Это еще один замечательный природный антисептик. Также имбирь улучшает пищеварение, повышает иммунитет организма, а о его афродизиатических свойствах мы уже говорили.

Еще одно японское блюдо, получившее мировую популярность, – роллы. В основе их все тот же рис с любыми дополнениями. Начинку заворачивают в листы водорослей нори и нарезают на кусочки. Как и любые водоросли, нори богаты протеином, йодом, железом, кальцием и витаминами А, В*1* В*2*, В*6*, С. Они содержат мало калорий и укрепляют кровеносную систему.

Для приготовления роллов используются специальные циновки из тонких бамбуковых палочек – макису, а сами роллы по-японски называются маки или нори-маки. На циновку выкладывается лист нори гладкой стороной вниз, на него – рис, затем наполнитель, после чего ролл скатывают, придерживая его циновкой.

Суши «Сяки»

100 г. семги, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 10 г. водорослей комбу, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Кусочки семги аккуратно выложить на рис, слегка прижав к нему с боков.

Суши «Чука»

100 г. водорослей чука, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоски нори. Один конец полоски нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В полученные корзиночки сверху выложить водоросли чука.

Суши «Эби»

10 тигровых креветок, 200 г. риса, 1 луковица, 2 моркови, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Креветки разморозить, насадить на шпажки и опустить в кипящую воду с целой луковицей и морковью на 3 минуты. Снять со шпажек и очистить от чешуек. Из охлажденного риса вылепить брусочки. Креветки разрезать вдоль и выложить на брусок риса, слегка прижав к нему. Тонкой полоской нори обвязать рис с креветкой.

Суши «Томаго»

3 яйца, 80 мл соевого соуса, 20 г. сухого рыбного бульона, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промыть. Залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки. Яйца взбить с соевым соусом, добавить сухой рыбный бульон и сахар. Омлет слегка обжарить с двух сторон, а затем свернуть в рулет и жарить, пока он не станет плотным. Готовый омлет нарезать тонкими полосками. Кусочки омлета аккуратно выложить на бруски риса. Рис с омлетом

обвязать тонкой полоской нори.

Суши «Тай»

100 г. морского окуня, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса ми-рин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Морской окунь нарезать тонкими ломтиками. Ломтики окуня аккуратно выложить на рис, слегка прижимая с боков.

Суши «Омо-эби»

100 г. сладких креветок, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Креветки разморозить и выложить по 2 штуки на каждый брусок риса. Рис с креветками обвязать тонкой полоской нори.

Суши «Магуро»

100 г. тунца, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить брусочки. Тунца нарезать тонкими ломтиками. Ломтики тунца аккуратно выложить на рис, слегка

прижимая с боков.

Суши «Унаги»

100 г. копченого угря, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить приготовленным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Копченый угорь нарезать тонкими ломтиками, выложить на бруски риса и слегка прижать. Рис с копченым угрем обвязать тонкой полоской нори.

Суши «Икура»

100 г. лососевой икры, 200 г. риса, 50 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Из охлажденного риса вылепить небольшие брусочки. Рис завернуть в полоски нори. Один конец каждой полоски нужно смочить водой, чтобы получившаяся корзинка не развалилась. В корзиночки сверху аккуратно выложить икру лосося.

Суши «Такуа»

100 г. маринованной редьки, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 6 полосок нори.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь. Томить 15–20 минут, не доводя до кипения. Горячий рис заправить

полученным соусом и остудить. Затем из риса вылепить брусочки. Маринованную редьку разморозить и нарезать соломкой. Нарезанную редьку аккуратно выложить на брусок риса. Обвязать тонкой полоской нори рис с редькой.

Ролл «Калифорния»

1 свежий огурец, 1 авокадо, 20 г. тигровых креветок, 20 г. копченого угря, 30 г. икры летучей рыбы, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 1 лист нори размером 10 × 7 см.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее, затем лист перевернуть рисом вниз. Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, угорь и креветки – небольшими кусочками и выложить на лист нори. Свернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Калифорния-2»

1 огурец, 1 авокадо, по 30 г. семги и копченого угря, 30 г. икры летучей рыбы, семена кунжута, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Рыбный омлет: 3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г. сухого рыбного бульона и 40 г. сахара. Все хорошо перемешать и обжарить. На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, равномерно распределив ее. Сверху все посыпать семенами кунжута и перевернуть. Огурец, авокадо, омлет, семгу и копченый угорь нарезать полосками и выложить на лист нори. Свернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Капумаки»

1 огурец, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 100 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Огурец нарезать тонкими длинными полосками и выложить на рис. Свернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Унаги»

1 свежий огурец, 20 г. копченого угря, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 100 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Огурец и копченый угорь нарезать тонкими длинными полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Тэка-маки»

50 г. тунца, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 100 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Тунца нарезать длинными полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет треугольной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Ика-рору»

50 г. кальмаров, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 1 тонкая полоска нори, 100 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Положить на рис тонкую полоску нори. Кальмары нарезать тонкими длинными кусочками и выложить на полоску нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Курасику»

30 г. тунца, 1 огурец, 1 авокадо, семена кунжута, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 1 лист нори размером 10 × 7 см.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Сверху посыпать семенами кунжута и перевернуть рис вниз. Тунца, огурец, авокадо нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори. Свернуть ролл рулетом, придав ему квадратную форму. Перед подачей на стол разрезать рулет на 6 равных частей.

Ролл «Домашний»

1 огурец, 1 авокадо, 40 г. сладких креветок, 50 г. семги, 30 г. икры летучей рыбы, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу, 1 лист нори размером 10 × 7 см.

Рис промыть. Залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис. На рис выложить икру, затем лист перевернуть. Огурец и авокадо нарезать тонкими полосками, семгу и креветки – небольшими кусочками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6

равных частей.

Ролл «Хай-теку»

1 огурец, 30 г. копченого угря, 50 г. рыбного омлета, немного семян кунжута, 1 лист нори размером 10 × 7 см, 200 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. Рыбный омлет: 3 яйца взбить с 80 мл соевого соуса, добавить 20 г. сухого рыбного бульона и 40 г. сахара. Все хорошо перемешать и обжарить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Рис посыпать кунжутом и перевернуть вниз. Огурец, копченый угорь и омлет нарезать тонкими полосками и выложить на лист нори. Завернуть ролл в рулет квадратной формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл «Тейшоку»

20 г. семги, 1 соленый огурец, 20 г. сливочного сыра, 1 лист нори размером 20 × 14 см, 150 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Семгу, сливочный сыр и соленые огурцы нарезать тонкими полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Ролл с грибами

30 г. маринованных грибов, 1 огурец, 1 авокадо, 1 лист нори размером 20 × 14 см, 150 г. риса, 500 мл рисового уксуса, 40 мл соуса мирин, 2 ст. л. сахара, ¼ лимона, 10 г. водорослей комбу.

Рис промыть. Высыпать в кастрюлю и залить холодной водой, довести до готовности. Рисовый уксус, соус мирин, сахар, сок

лимона и водоросли комбу смешать и поставить на слабый огонь.

Томить 15–20 минут, не доводя до кипения.

Горячий рис заправить полученным соусом и остудить. На лист нори выложить рис, оставляя небольшой нахлест. Огурцы, авокадо и маринованные грибы нарезать тонкими полосками и выложить на рис. Завернуть ролл в рулет круглой формы и разрезать на 6 равных частей.

Сашими из норвежской форели

150 г. филе норвежской форели, ½ ч. л. васаби, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. маринованного имбиря, 2 шт. редиса, 1 желтый болгарский перец.

Филе форели нарезать небольшими кусочками и уложить на плоское блюдо. Редис нарезать тонкими кружочками и выложить из них цветы. В центр каждого цветка поместить васаби или маринованный имбирь. У перца срезать плодоножку и удалить семена. Из стенок перца вырезать листочки и поместить их рядом с цветами. Налить соевый соус в чашу и поместить рядом с готовым сашими.

Сашими с морским окунем

100 г. филе морского окуня, 1 свежий огурец, 200 г. оранжевых и красных соленых водорослей.

Филе окуня нарезать тонкими пластами и выложить на тарелку в следующей последовательности: 3 кусочка в виде веера с краю тарелки, поверх них еще 3 кусочка рыбы, а затем – 1 кусочек. Огурец вымыть, натереть на крупной терке так, чтобы получилась длинная соломка. Натертый огурец, соленые водоросли выложить небольшими отдельными горками вокруг рыбы так, чтобы получился «светофор».

День французской кухни

Французская кухня стала символом высшей ступени кулинарного искусства. К хорошим поварам во Франции всегда относились с огромным уважением, ставя их наравне с поэтами, а умением женщины хорошо готовить принято гордиться.

В каждом регионе Франции существует своя кухня и свои традиционные блюда. Но общей особенностью можно считать активное использование в приготовлении блюд продуктов виноделия – вина, коньяка и ликеров. Как правило, вино в процессе готовки подолгу кипятится, чтобы выпарить винный спирт. Другая особенность – огромное количество соусов и приправ, которые помогают разнообразить стол при относительно неизменном составе повседневных блюд. Во французской кухне насчитывается около 3000 различных соусов.

Также во французской кухне в больших количествах используются всевозможные пряности и травы. Редкая хозяйка приступит, например, к варке бульона, не положив в кастрюлю так называемый букет гарни – перевязанный ниточкой пучок свежих или сушеных трав, подходящих для определенного блюда. Богата Франция и своими сырами, которые могут выступать и как ингредиент какого-либо блюда, и как самостоятельная трапеза. В качестве гарнира к рыбе, мясу или птице во Франции часто подают артишоки или спаржу – к сожалению, эти полезнейшие овощи (к тому же афродизиаки!) мало распространены в России, не в последнюю очередь и из-за трудностей их выращивания в нашем климате.

Тушеный рубец в горшочке

750 г. рубцов, 100 г. сыра, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного соуса, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рубец очистить и хорошо промыть, отварить со специями в подсоленной воде до мягкости, вынуть и нарезать полосками. Обжарить в растительном масле и выложить в подогретый горшочек. Сверху посыпать тертым сыром, а вокруг венком залить томатным соусом. Запечь в духовом шкафу.

Холодный картофельный суп

450 г. картофеля (примерно 3 крупные картофелины), 1,5 л. куриного бульона, 4 небольших стебля лука-порея, $^2/_3$ стакана

сметаны, соль, молотый черный перец, 3 ст. л. нарезанного шнитт-лука для украшения блюда.

Положить картофель в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Убавить огонь и варить 15–20 минут. Сделать надрез вдоль каждого стебля порея и тщательно промыть в холодной проточной воде. Нарезать тонкими кольцами. Положить лук в бульон. Приправить солью и перцем и варить 10–15 минут, изредка помешивая.

Если суп сильно загустеет, развести его небольшим количеством дополнительного бульона или воды. Пюрировать суп в блендере или в кухонном процессоре. Добавить сметану, перемешать, дать остыть и поместить в холодильник.

Перед подачей налить в охлажденные тарелки, украсить шнитт-луком и каплей сметаны.

Грибной суп

30 г. сушеных белых грибов, 1,5 л. куриного бульона, 30 г. сливочного масла, 2 луковицы, 900 г. шампиньонов, 1–2 ч. л. сушеного тимьяна, ¼ ч. л. тертого мускатного ореха, 2–3 ст. л. пшеничной муки, ½ стакана мадеры или сухого хереса, ½ стакана сливок или сметаны, 2 зубчика чеснока, соль и молотый черный перец, нарезанный шнитт-лук для украшения блюда.

Сушеные грибы тщательно промыть холодной проточной водой. Положить в кастрюлю, влить 1 стакан бульона и довести до кипения на среднем огне. Снять кастрюлю с огня и оставить на 30–40 минут.

Лук мелко нарезать. Растопить сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне и жарить лук в масле 5–7 минут, пока он не станет мягким и золотистым. Добавить измельченный чеснок и нарезанные ломтиками шампиньоны и жарить 4–5 минут, затем добавить соль, перец, тимьян и мускатный орех и посыпать мукой.

Жарить 3–5 минут, часто помешивая. Влить мадеру или херес, оставшийся куриный бульон, добавить сушеные грибы и жидкость, в которой они замачивались, и варить под крышкой на среднем огне 30–40 минут, пока грибы не станут мягкими. Пюрировать суп в блендере или кухонном процессоре.

Протереть пюре через сито в кастрюлю. Перед подачей на стол добавить сливки или сметану, перемешать и посыпать рубленым шнитт-луком.

Рыбный террин

450 г. филе белой рыбы без кожи, 250 г. копченого лосося, 2 яичных белка, 250 мл жирных сливок, 2 стакана мелких молодых листьев шпината, по ¼ ч. л. соли и белого молотого перца, щепотка молотого мускатного ореха, майонез с лимонным соком.

Яичные белки поместить в холодильник. Нарезать рыбное филе на кусочки толщиной 2,5 см, вынимая все косточки. Разложить кусочки на тарелке, накрыть пленкой. Поместить в морозилку минут на 15, чтобы рыба стала очень холодной. Копченый лосось нарезать тонкими ломтиками. Слегка смазать маслом форму для кекса емкостью 1,2 л. и застелить дно пергаментной бумагой. Выложить дно и стенки формы ломтиками копченого лосося так, чтобы они свисали с краев. Нагреть духовку до 180 ˚С.

Достать рыбу из морозилки и измельчить в кухонном процессоре. Добавить холодные яичные белки, по одному за раз, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Не выключая процессор, влить сливки и быстро взбить. Переложить рыбную смесь в большую стеклянную миску. Пюрировать шпинат в процессоре. Добавить треть рыбной смеси и быстро перемешать. Выложить половину белой рыбной смеси на дно формы ровным слоем. Сверху выложить зеленую рыбную смесь, а затем оставшуюся белую рыбную смесь. Загнуть свисающие края лосося наверх, чтобы закрыть смесь. Постучать по форме, чтобы в смеси не осталось пузырьков воздуха, затем закрыть форму двумя слоями фольги.

Поставить форму на противень с бортами. На противень налить кипящую воду, чтобы она дошла до середины стенок формы. Запекать террин около часа, проверяя готовность зубочисткой, вставленной в середину блюда, – она должна выйти чистой. Готовый террин остудить, завернуть в пергамент или фольгу и поместить в холодильник, чтобы запеканка стала плотной. Перед подачей на стол выложить террин на разделочную доску и нарезать ломтиками. Ломтики уложить на порционные тарелки и подать с майонезом.

Гужоны из камбалы

275 г. филе камбалы без кожи, 2 яйца, 1,5 стакана мелких свежих хлебных крошек, 6 ст. л. пшеничной муки, соль, молотый черный перец, растительное масло для жарки, соус тартар (см. раздел «Соусы, заправки, приправы») и ломтики лимона на гарнир.

Рыбное филе нарезать на длинные диагональные полоски шириной примерно 2 см. Разбить яйца в неглубокую миску и хорошенько взбить вилкой. Хлебные крошки положить в другую

мелкую миску.

Муку вместе с солью и молотым черным перцем насыпать в большой полиэтиленовый пакет. Обмакнуть рыбные полоски в яйцо, выложить на тарелку, затем укладывать по нескольку штук за раз в пакет с мукой и встряхивать, после чего снова обмакнуть в яйцо и обвалять со всех сторон в хлебных крошках.

Выложить на поднос в один ряд, так, чтобы кусочки рыбы не касались друг друга. Оставить на 10 минут, чтобы панировка приклеилась.

В большую сковороду налить растительное масло слоем 1 см и разогреть на среднем огне. Когда масло станет горячим, жарить рыбные палочки партиями примерно по 2–2,5 минуты с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло масло, до подачи держать в тепле. Подавать рыбу с соусом тартар и ломтиками лимона.

Мусс из куриной печени

450 г. куриной печени, 210 г. сливочного масла, 1 маленькая белая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 2–3 ст. л. коньяка, 450 г. красного лука, нарезанного тонкими кольцами, 2–3 ст. л. малинового или красного винного уксуса, 1–2 ст. л. меда, ¼ стакана изюма, соль и молотый черный перец, салат из листовых овощей на гарнир.

Растопить 30 г. сливочного масла в сковороде на среднем огне. 1 луковицу измельчить, положить в сковороду и жарить 5–7 минут до мягкости и золотистого цвета. Добавить измельченный зубчик чеснока и жарить еще минуту. Увеличить огонь, положить в сковороду куриную печень, приправить ½ ч. л. тимьяна, солью и перцем. Жарить 3–5 минут, часто помешивая. Влить коньяк и жарить еще минуту.

Переложить печень в процессор, влить масло, в котором она жарилась, и измельчать 1 минуту до однородности. Не выключая процессора, добавить 150 г. сливочного масла, разрезанного на кусочки, и перемешать с печеночной массой.

Протереть смесь через мелкое сито деревянной ложкой или резиновой лопаточкой. Застелить пищевой пленкой форму для кекса емкостью 500 мл, стараясь расправить все складки. Влить в форму смесь для мусса. Остудить, затем накрыть и поместить в холодильник, пока мусс не станет плотным.

Для приготовления лукового мармелада нарезать красный лук тонкими кольцами. Разогреть в сковороде на среднем огне 30 г. сливочного масла, выложить туда лук и подрумянивать минут двадцать, часто помешивая. Добавить мелко нарубленный

зубчик чеснока, оставшийся тимьян, уксус, мед и изюм, перемешать и жарить под крышкой 10–15 минут, изредка помешивая. Переложить в миску и остудить.

Перед подачей на стол опустить форму для кекса в горячую воду на 5 секунд, насухо вытереть и опрокинуть на доску. Снять форму, убрать пленку и разровнять поверхность мусса ножом. Нарезать мусс ломтиками и подать на стол с небольшим количеством лукового мармелада и салатом из листовых овощей.

Яйца со шпинатом

450 г. молодых листьев шпината, 200 г. сливочного масла, ½ ч. л. уксуса, 4 яйца, 2 яичных желтка, 1 ст. л. лимонного сока, соль, черный и белый молотый перец.

Для приготовления голландского соуса нарезать на кусочки 170 г. сливочного масла, растопить в маленькой кастрюле на среднем огне, чтобы оно зашипело, а затем снять с огня. В блендере или в процессоре взбить яичные желтки, лимонный сок и 1 ст. л. воды. Не выключая процессора, медленно влить тонкой струйкой горячее сливочное масло. Приправить солью и белым молотым перцем и при необходимости – дополнительным количеством лимонного сока. Переложить соус в миску и держать в тепле.

Растопить 30 г. сливочного масла в сковороде на среднем огне. Положить в масло шпинат и тушить, изредка помешивая, пока листья не обмякнут. Приправить солью и черным молотым перцем и держать в тепле.

Приготовить яйца-пашот: вскипятить в кастрюле воду, посолить ее и влить уксус. Разбить одно яйцо в блюдце и опрокинуть в воду. Убавить огонь и варить на минимальном огне несколько минут, пока белок не схватится; желток должен остаться мягким. Вынуть яйцо из кастрюли шумовкой и просушить, срезать ножницами неаккуратные края и держать в тепле. Остальные яйца отварить тем же способом.

Для подачи на стол выложите шпинат горкой на подогретые тарелки и сделать посередине углубление. Сверху выложить яйца и полить небольшим количеством голландского соуса.

Яйца-кокот с луком-пореем

4 яйца, 1 ст. л. сливочного масла плюс дополнительное количество масла для смазывания порционных форм, 225 г. тонких стеблей лука-порея, 75–90 мл жирных сливок, молотый мускатный орех, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 190 °С. Щедро смазать дно и стенки четырех порционных форм или формочек для суфле сливочным маслом. Лук-порей нарезать тонкими кольцами.

Растопить сливочное масло в маленькой сковороде и жарить лук на среднем огне, часто помешивая, пока он не станет мягким. Добавить 45 мл сливок и тушить на слабом огне еще минут 5, пока сливки слегка не загустеют. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Поставить формы в маленький противень и поровну разложить в них лук. Разбить в каждую по яйцу, поместить поверх них 1–2 ч. л. сливок и слегка посыпать солью и пряностями. Влить в противень кипящую воду, чтобы она дошла до середины стенок форм. Запекать в духовке минут 10, пока белки не уплотнятся (желтки должны остаться мягкими), или чуть дольше, если вы предпочитаете сильнее пропеченные яйца.

Омлет со сладким перцем

4 ст. л. оливкового масла, 2 луковицы, 3–4 зеленых или красных сладких перца, 2 зубчика чеснока, маленькая щепотка порошка чили или кайенского перца по вкусу, 900 г. спелых помидоров, ½ ч. л. сушеного орегано или тимьяна, 8 яиц, соль, молотый черный перец, нарубленная свежая петрушка для украшения блюда.

Из перца удалить семена и нарезать его кусочками. Лук крупно нарезать. Помидоры очистить от шкурки и семян и нарезать. Разогреть масло в большой тяжелой сковороде на среднем огне, положить лук и жарить, изредка помешивая, 5–7 минут, пока лук не станет мягким. Добавить в сковороду перец, измельченный чеснок и порошок чили или кайенский перец. Жарить еще 5 минут, часто помешивая, пока перец не станет мягким. Добавить помидоры и приправить солью, перцем, орегано или тимьяном. Жарить на среднем огне 15–20 минут, пока перец не станет мягким, жидкость не выпарится и смесь не загустеет. Время от времени помешивать, чтобы смесь не подгорела и не пристала к сковороде. Влить в овощи взбитые яйца и, постоянно помешивая, жарить на слабом огне 5–8 минут, пока смесь не загустеет. Посыпать петрушкой и подать на стол.

Капустная шарлотка

450 г. савойской капусты, 30 г. сливочного масла, 1 небольшая луковица, 550 г. картофеля, 1 яйцо, 1–2 ст. л. молока (при необходимости), соль, молотый черный перец.

Нагреть духовку до 190 °С. Слегка смазать сливочным маслом форму для шарлотки емкостью 1,2 л. Застелить дно промасленной пергаментной бумагой. Налить в кастрюлю воду, посолить и довести до кипения. Снять с капустного кочана 5–6 больших листьев и положить в кипящую в воду. Варить листья минуты 2, до мягкости, затем погрузить их в холодную воду. Оставшуюся капусту нашинковать. Растопить сливочное масло в сковороде, измельчить лук и жарить его 2–3 минуты до мягкости. Добавить нашинкованную капусту и жарить под крышкой на среднем огне 10–15 минут до мягкости, часто помешивая.

Разрезать каждую картофелину на 4 части, положить в большую кастрюлю и залить небольшим количеством воды. Щедро посолить воду и довести до кипения на среднем огне. Варить картофель до готовности, а затем слить воду.

Размять картофель вместе со взбитым яйцом в однородную массу, при необходимости влить подогретое молоко. Добавить капустную смесь, приправить солью и перцем.

Вынуть капустные листья из воды, воду стряхнуть и вырезать самую толстую часть центральной жилки. Застелить листьями форму, оставив один лист для верха.

Выложить в форму картофельную смесь, разровнять, затем накрыть оставшимся капустным листом и плотно закрыть фольгой. Поставить форму в неглубокую жаровню. В жаровню влить кипяток так, чтобы он дошел до середины стенок формы. Запекать 40 минут.

Перед подачей на стол снять фольгу и накрыть форму столовым блюдом. Крепко прижимая блюдо к форме, перевернуть все вместе, снять форму и убрать бумагу.

Утиные грудки в горчичной подливе

2 утиные грудки (по 225 г. каждая) без кожи, 4 ст. л. куриного или утиного бульона, 6 ст. л. жирных сливок, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. готовой горчицы, соль, черный и белый молотый перец, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки для украшения блюда.

Разогреть растительное масло в тяжелой сковороде. Положить в масло утиные грудки и жарить на среднем огне минуты три с каждой стороны, затем переложить на тарелку и накрыть, чтобы не остыли. Вылить из сковороды жир, влить бульон, сливки, добавить горчицу и перец. Варить 2–3 минуты, пока соус слегка не загустеет, затем посолить. Влить в соус сок, стекший с утки, затем нарезать грудки на ломтики по диагонали. Выложить ломтики утки на две подогретые тарелки, полить

небольшим количеством соуса и украсить петрушкой.

Цыплята в цитрусовой глазури

2 цыпленка (по 750 г. каждый), 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. сушеного тимьяна, ¼ ч. л. кайенского перца, тертая цедра и сок 1 лимона, тертая цедра и сок 1 лайма, 2 ст. л. меда, соль, молотый черный перец, свежий укроп для украшения блюда.

Кухонными ножницами разрезать тушки цыплят по обеим сторонам хребта, хребты выбросить. Разрезать птиц пополам по грудине, затем отбить скалкой. Взбить размягченное сливочное масло в маленькой миске, влить 1 ст. л. оливкового масла, по 1 ст. л. сока лимона и лайма, добавить измельченный чеснок, тимьян, кайенский перец, соль и перец, половину порции цедры лимона и лайма. Осторожно отделить пальцами кожу на каждой грудке. Ножом с круглым кончиком или маленьким шпателем равномерно распределить сливочную смесь между кожей и мясом. Подготовить гриль и застелить противень гриля фольгой. В маленькой миске смешать оставшееся оливковое масло, сок лимона и лайма и мед. Уложить половинки цыплят кожей вверх на противень гриля и смазать приготовленной смесью. Жарить в гриле 10–12 минут, полив 1–2 раза соком. Перевернуть и жарить еще 7–10 минут, 1 раз полить соком. Посыпать укропом. На гарнир подать салат из помидоров.

Соте из лесных грибов

900 г. смеси свежих лесных и культивируемых грибов (например, сморчки, белые грибы, лисички, устричные грибы (ойстер) или шиитаке), 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3–4 шт. лука-шалота, 3–4 ст. л. рубленой зелени петрушки или смеси свежих трав, соль, черный перец свежего помола.

Отобранные грибы промыть и тщательно просушить. Обрезать ножки и нарезать грибы на четвертинки или ломтиками, если они очень крупные. Лук-шалот и чеснок мелко нарезать. В большой тяжелой сковороде разогреть оливковое масло на среднесильном огне. Выложить сливочное масло и покрутить сковороду, чтобы растопить его, затем выложить грибы и жарить 4–5 минут, пока не начнут подрумяниваться. Добавить чеснок и лук-шалот и жарить еще 4–5 минут, пока грибы не станут мягкими, а вся выделившаяся жидкость не испарится. Посолить, поперчить и добавить петрушку или смесь трав.

Лосось под щавелевым соусом

2 куска лосося (по 250 г. каждый), 1 ч. л. оливкового масла, 15 г. сливочного масла, 2 шт. лука-шалота, 3 ст. л. жирных сливок, 100 г. свежих листьев щавеля, соль, молотый черный перец, свежий шалфей для украшения блюда.

Посыпать куски лосося солью и перцем. Смазать сковороду с антипригарным покрытием оливковым маслом. Листья щавеля вымыть и обсушить. Лук-шалот измельчить. В маленькой кастрюле растопить сливочное масло на среднем огне и обжарить шалот до мягкости, часто помешивая. Добавить сливки и щавель и тушить, постоянно помешивая, пока щавель не станет мягким. Пока варится соус, прогреть сковороду на среднем огне, положите туда рыбу и жарить минут пять, с двух сторон, пока мясо рыбы не станет матовым рядом с костью. Для проверки готовности можно проколоть рыбу кончиком острого ножа: вытекающий сок должен быть прозрачным. Уложить стейки на две подогретые тарелки, посыпать шалфеем и подать с щавелевым соусом.

Картофельный пирог

450 г. картофеля, 1,5 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, дополнительно при необходимости соль и молотый черный перец.

Картофель почистить и натереть на крупной терке. Немедленно смешать с растопленным сливочным маслом и приправить солью и перцем. Разогреть растительное масло в большой сковороде. Выложить картофель в сковороду и утрамбовать, чтобы получился ровный пласт, покрывающий все дно. Подрумянивать на среднем огне 7–10 минут. Отделить пирог от сковороды, встряхнув сковороду, или при помощи тонкой лопаточки-шпателя. Положить на сковороду большой противень и, крепко прижимая противень к сковороде, перевернуть все вместе.

Снять сковороду и снова поставить ее на газ. Если она покажется сухой, подлить чуть-чуть масла. Положить картофельный пирог обратно в сковороду и продолжать жарить до румяной хрустящей корочки. Подать на стол горячим.

Вместо одного большого пирога можно приготовить несколько маленьких – только изменить соответственно время жарки.

Форель с миндалем

2 потрошеные форели (по 350 г. каждая), 1/3 стакана пшеничной муки, 4 ст. л. сливочного масла, ¼ стакана рубленого или нарезанного ломтиками миндаля, 2 ст. л. сухого белого вина, соль, молотый черный перец.

Форель промыть и насухо вытереть. Насыпать муку в большой полиэтиленовый пакет, посолить и поперчить. Положить одну форель в пакет и встряхнуть, чтобы покрыть мукой, повторить то же самое для второй рыбины. Лишнюю муку с рыбы стряхнуть. Растопить половину сливочного масла в большой сковороде на среднем огне. Когда оно вспенится, положить на сковороду форель и жарить по 6–7 минут с каждой стороны до золотисто-коричневой корочки. Переложить рыбу на подогретые тарелки и накрыть, чтобы не остыла. Положить на сковороду оставшееся сливочное масло и слегка подрумянить в нем миндаль. Влить в сковороду вино и кипятить 1 минуту, постоянно помешивая, пока соус слегка не загустеет. Полить рыбу соусом и немедленно подать на стол.

Бланкетт из телятины

1,3 кг телячьей лопатки без костей, 1,5 л. бульона из телятины, куриного бульона или воды, 1 крупная луковица, 2 гвоздики, 4 моркови, 3 стебля лука-порея, 1 зубчик чеснока, букет гарни (лавровый лист, петрушка, сельдерей, тмин), 70 г. сливочного масла, 1 ст. л. черного перца горошком, 225 г. шампиньонов, 225 г. мелких луковиц, 1 ст. л. сахарной пудры, ¼ стакана пшеничной муки, стакана сметаны или 20 %-ных сливок, щепотка натертого мускатного ореха, 2–4 ст. л. нарубленного свежего укропа или петрушки, соль и белый молотый перец.

Телятину нарезать на кусочки размером 5 см, положить в большую огнеупорную форму для запекания и залить бульоном или водой. Довести до кипения на среднем огне и снять накипь. Добавить луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, одну нарезанную кружками морковь, нарезанный кольцами лук-порей, разрезанный пополам чеснок, букет гарни и горошины перца. Закрыть крышкой и варить на среднем огне примерно 1 час. При необходимости подлить еще воды или бульона.

Пока телятина варится, растопить 1 ст. л. сливочного масла в сковороде на среднем огне, положить в масло разрезанные на четвертинки грибы и подрумянить их. Шумовкой переложить в большую миску. Положить в сковороду еще 1 ст. л. сливочного масла и мелкие луковички. Посыпать сахаром, подлить 6 ст. л. бульона, в котором варилась телятина, закрыть крышкой и тушить 10–12 минут, пока луковички не станут мягкими, а

жидкость не выпарится. Переложить луковички в миску с грибами. Когда телятина станет мягкой, переложить ее в ту же миску при помощи шумовки. Бульон процедить и выбросить вареные овощи и букет гарни. Вымыть форму и вновь поставить ее на газ.

Растопить оставшееся сливочное масло, всыпать муку и жарить 1–2 минуты на среднем огне, не давая смеси подрумяниться. Постепенно влить, взбивая, процеженный бульон и довести до кипения. Варить соус 15–20 минут, пока он не станет однородным и слегка не загустеет. Добавить оставшуюся морковь, нарезанную кружками, и варить еще 10 минут до мягкости. Ввести в соус сливки, взбивая, и тушить, пока соус слегка не загустеет. Вновь положить мясо в форму, добавить грибы и лук и тушить 10–15 минут, пока телятина не станет очень нежной, время от времени снимая пену и помешивая. Приправить солью и белым перцем, добавить чуточку мускатного ореха, посыпать нарубленным укропом или петрушкой, перемешать и подать на стол.

Бифштексы с перцем

2 бифштекса из вырезки или оковалка (по 225 г. каждый), 2 ст. л. черного перца горошком, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. растительного масла, 4 ст. л. коньяка, $^2/_3$ стакана жирных сливок, 1 зубчик чеснока, соль по необходимости.

Положить горошины перца в прочный полиэтиленовый пакет и побить скалкой. Положить бифштексы на доску и срезать лишний жир. Вдавить перец в обе стороны куска так, чтобы он полностью покрыл мясо. Растопить сливочное и растительное масло в сковороде на среднем огне. Положить мясо в масло и жарить с двух сторон 6–7 минут, один раз перевернув, до желаемой степени готовности (мясо с кровью при нажатии будет мягковатым, мясо средней прожаренности будет пружинить, а хорошо прожаренное будет плотным). Переложить мясо на подогретое блюдо или тарелки и накрыть, чтобы не остыло.

Влить в сковороду коньяк и уварить наполовину, соскребая пригоревшие кусочки со дна сковороды, добавить сливки и измельченный чеснок. Варить на среднем огне минуты четыре, пока сливки не уварятся на треть. Если на тарелке с мясом собрался сок, добавить его в соус, при необходимости добавить соли. Полить бифштексы соусом и подать на стол.

Запеченная фаршированная ягнятина

1,8–2 кг окорока или лопаточной части ягнячьей туши без костей, 100 г. сливочного масла, 1–2 ст. л. пшеничной муки, ½ стакана белого сухого вина, 1 стакан куриного или говяжьего бульона и 2/3 стакана куриного бульона, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 1,5 стакана длиннозерного риса, ½ ч. л. сушеного тимьяна, 125 г. шампиньонов, 275 г. листьев шпината, соль, черный молотый перец, водяной кресс для украшения блюда.

Для приготовления начинки растопить 30 г. сливочного масла в кастрюле на среднем огне. Положить в масло измельченный лук и жарить 2–3 минуты до мягкости. Добавить измельченный чеснок и рис и жарить примерно 1–2 минуты, постоянно помешивая, пока рис не будет прозрачным. Добавить куриный бульон (2/3 стакана), соль, перец и тимьян и довести до кипения, время от времени помешивая.

Убавить огонь до минимума и варить под крышкой минут восемнадцать, пока рис не станет мягким, а жидкость не впитается. Выложить рис в миску и взрыхлить вилкой. В маленькой сковороде растопить 30 г. оставшегося сливочного масла на среднем огне. Положить в масло грибы и обжарить до мягкости. Добавить грибы к рису, приправить солью и перцем и слегка перемешать. Растопить 10 г. сливочного масла, положить листья шпината и жарить 1–2 минуты, пока они не обмякнут, слить избыток жидкости, затем положить листья на тарелку и остудить.

Нагреть духовку до 190 °С. Приправить мясо солью и перцем. Покрыть шпинатными листьями, а поверх шпината разложить ровным слоем начинку. Скатать мясо рулетом и сколоть шов маленькими шампурами. Перевязать мясо шпагатом с интервалами 2,5 см, чтобы оно держало форму. Положить на противень, смазать размягченным сливочным маслом (30 г), посолить и поперчить. Жарить в духовке 1,5–2 часа, пока при проколе из мяса не будет вытекать светло-розовый сок. Переложить мясо на разделочную доску, накрыть фольгой и дать постоять минут двадцать.

Снять с противня, в котором жарилось мясо, как можно больше жира, поставить противень на средний огонь и довести до кипения. Всыпать муку, подрумянивать 2–3 минуты при постоянном помешивании. Взбивая, влить вино и стакан бульона, довести до кипения. Варить соус 4–5 минут до загустения, приправить и перелить в соусник. Разрезать мясо на куски, украсить водяным крессом, подать с подливой.

На гарнир приготовить жареный картофель.

Свинина с камамбером

350–450 г. свиной вырезки, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сухого белого вина, ½–¾ стакана сметаны или жирных сливок, 1 ст. л. смеси рубленых свежих трав (майоран, тимьян, шалфей), ½ головки камамбера весом 120 г, 1,5 ч. л. готовой горчицы, молотый черный перец, свежая петрушка для украшения блюда.

Нарезать свиную вырезку на ломтики толщиной 2 см, положить между двумя листами вощеной бумаги или пищевой пленки и отбить до толщины 1 см. Посыпать перцем.

Растопить сливочное масло в сковороде на среднем огне, подрумянить его и затем положить в масло мясо. Жарить пять минут с двух сторон (при нажатии мясо должно пружинить). Переложить на подогретое блюдо и накрыть, чтобы не остыло.

В сковороду влить вино, довести до кипения, соскребая поджаренные кусочки со дна сковороды. Ввести сметану или сливки, добавить травы и вновь довести до кипения. Сыр очистить от корки и нарезать ломтиками. Добавить в сковороду сыр и горчицу, а также сок, стекший с мяса. При необходимости добавить еще немного сметаны или сливок, попробовать, хватает ли специй.

Готовую свинину полить соусом и посыпать петрушкой.

Курица по-охотничьи

1,5 кг разделанной курицы, 175 г. шампиньонов, ¼ стакана пшеничной муки, 1 ст. л. оливкового масла, 3 маленькие луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. сухого белого вина, ½ стакана куриного бульона, 340 г. помидоров или 250 мл консервированных томатов, соль, черный молотый перец, свежая петрушка для украшения блюда.

Всыпать муку в полиэтиленовый пакет, добавить соли и перца. Кусочки курицы класть в пакет по одному и встряхнуть, чтобы покрыть мукой. Стряхнуть излишки муки и выложить кусочки на тарелку.

Разогреть оливковое масло в огнеупорной кастрюле. Подрумянить курицу с двух сторон на среднем огне, выложить на тарелку и держать в тепле. Лук нарезать кольцами, шампиньоны разрезать на четвертинки, чеснок измельчить. Помидоры очистить от шкурки и семян и нарезать кубиками, консервированные томаты нарезать.

Оставить в кастрюле 1 ст. л. жира, остальной жир вылить. Выложить лук, грибы и чеснок. Жарить до золотистого цвета, часто помешивая. Вновь выложить курицу в кастрюлю вместе с имеющимся соком. Влить вино и довести до кипения, затем добавить бульон и помидоры. Вновь довести до кипения, убавить

огонь, накрыть и тушить на слабом огне около двадцати минут, до полной готовности курицы. Наклонить сковороду, снять жир, поднявшийся на поверхность, при необходимости добавить еще специй и подать блюдо на стол.

Куриные грудки с виноградом

4 филе куриных грудок (по 200 г. каждое), 2 ст. л. сливочного масла, 1 крупная или 2 маленькие луковицы шалота, ½ стакана сухого белого вина, 1 стакан куриного бульона, ½ стакана жирных сливок, 150 г. зеленого винограда без косточек, соль, молотый черный перец, свежая петрушка для украшения блюда.

Куриные грудки посыпать солью и перцем. Растопить половину сливочного масла в сковороде на среднем огне и обжаривать куриные грудки по 4–5 минут с каждой стороны до золотистого цвета, затем переложить на тарелку и накрыть, чтобы не остыли. Добавить оставшееся сливочное масло и обжарить в нем измельченный лук до мягкости, часто помешивая.

Влить вино, довести до кипения и уварить до половины. Затем влить бульон и еще раз уварить наполовину. Добавить в соус сливки, вновь довести до кипения и добавить сок, стекший с курицы. Положить виноград и тушить на слабом огне пять минут. Готовую курицу нарезать ломтиками, полить соусом и посыпать петрушкой.

Персики с малиновым соусом

3 больших персика, 1 л. воды, ¼ стакана сахарной пудры для персиков и еще 2–3 ст. л. для соуса, 1 стручок ванили, 450 г. свежей или мороженой малины, 1 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. малинового ликера, ванильное мороженое, листья мяты и свежая малина для украшения блюда.

В большую кастрюлю, куда вместятся все половинки персиков в один ряд, влить воду, добавить сахар (¼ стакана) и добавить разрезанный вдоль стручок ванили. Довести до кипения на среднем огне, время от времени помешивая, чтобы растворить сахар.

Персики разрезать пополам, извлечь косточки. Положить персики в слегка кипящий сироп срезами вниз так, чтобы они были полностью покрыты жидкостью, при необходимости долить воду. Накрыть поверхность жидкости листом пергаментной бумаги, убавить огонь, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 12–15 минут до мягкости (в зависимости от спелости персиков).

Снять кастрюлю с огня, остудить, затем вынуть персики из

сиропа и снять с них шкурку. Положить на бумажные полотенца, чтобы стекла лишняя жидкость. Убрать в холодильник. В процессоре перемешать малину, лимонный сок и сахар, измельчать минуту.

Протереть через мелкое сито в маленькую миску, затем влить малиновый ликер и поместить в холодильник. Положить по половинке персика на десертную тарелку срезом вверх, вложить внутрь шарик ванильного мороженого и полить малиновым сиропом.

Украсить листьями мяты и несколькими свежими ягодами малины.

Яблочный пирог «Татан»

225 г. готового слоеного теста, 10–12 больших сладких яблок, лимонный сок, 120 г. сливочного масла, нарезанного на кусочки, ½ стакана сахарной пудры, ½ ч. л. молотой корицы, сметана или взбитые сливки для украшения блюда.

Слегка присыпать стол мукой, раскатать тесто в круг диаметром 28 см и толщиной 6 мм. Переложить на присыпанный мукой противень и поместить в холодильник. Очистить яблоки, разрезать их пополам и вырезать сердцевины. Обильно сбрызнуть яблоки лимонным соком.

Положить в форму диаметром 25 см сливочное масло, всыпать сахар и корицу, поставить на средний огонь и растопить масло с сахаром, изредка помешивая. Прогревать 6–8 минут, пока смесь не приобретет карамельный цвет, затем снять форму с огня и плотно уложить в нее половинки яблок, поставив их на ребро. Снова поставить наполненную форму на огонь и довести до кипения на среднем огне. Тушить 20–25 минут, пока яблоки не зарумянятся.

Снять форму с огня и немного остудить. Духовку нагреть до 230 °С. Накрыть яблоки тестом и подоткнуть края теста внутрь. Тесто наколоть в двух-трех местах. Выпекать 25–30 минут, пока тесто не станет золотистым, а начинка не закипит, затем дать остыть в форме 10–15 минут. Перед подачей на стол провести острым ножом по краю формы, чтобы отделить тесто, положить сверху тарелку и, удерживая вместе форму и тарелку, осторожно перевернуть их.

Снять форму и счистить приставшие яблоки ножом-шпателем. Подать пирог теплым со сметаной или сливками.

Шоколадный торт

250 г. тертого шоколада, 225 г. несоленого сливочного масла, 5 яиц, ½ стакана сахарной пудры плюс 1 ст. л. для посыпки, 1 ст. л. какао-порошка плюс еще немного для посыпки, 2 ч. л. ванильной эссенции, шоколадная стружка для украшения торта.

Сливочное масло нарезать небольшими кусочками. Нагреть духовку до 170 °С. Смазать сливочным маслом разъемную форму для торта диаметром 23 см, на дно постелить промасленную пергаментную бумагу и посыпать щепоткой сахара. Тщательно обернуть дно и стенки формы сложенной вдвое фольгой, чтобы в форму не попала вода.

Растопить шоколад и сливочное масло в кастрюле на слабом огне, часто помешивая. Яйца взбивать со 100 г. сахара электрическим миксером в течение 1 минуты. Перемешать какао-порошок с оставшейся 1 ст. л. сахара, добавить яйца и тщательно взбить миксером. Ввести ванильную эссенцию, затем тонкой струйкой влить растопленный шоколад и взбить в однородную массу. Вылить смесь в подготовленную форму. Слегка постучать по форме, чтобы из нее вышли пузырьки воздуха.

Поставить форму в противень. В противень налить на 2 см кипящую воду. Выпекать 45–50 минут, пока края торта не уплотнятся (середина при этом должна остаться мягкой).

Зубочистка, вставленная в торт на расстоянии 5 см от края, должна выйти из него сухой. Вынуть форму из воды, поставить на решетку, снять фольгу и боковую часть формы и полностью остудить торт (при этом он немного осядет в центре).

Перевернуть торт на проволочную решетку. Снять дно формы и бумагу. Переложить торт на блюдо, щедро посыпать какао-порошком и украсить по краю шоколадной стружкой.

Мусс из горького шоколада

225 г. тертого шоколада, 4 ст. л. воды, 2 ст. л. апельсинового ликера или коньяка, 30 г. несоленого сливочного масла, 4 яйца, 6 ст. л. жирных сливок, ¼ ч. л. винного камня, 3 ст. л. сахарной пудры, сметана и шоколадная стружка для украшения блюда.

Перемешать в кастрюле шоколад и воду, растопить, помешивая, на слабом огне до получения однородной массы. Снять кастрюлю с огня и ввести ликер или коньяк и мелко нарезанное сливочное масло. Отделить желтки яиц от белков. Взбивать желтки 2–3 минуты электрическим миксером до получения густой кремообразной массы, затем постепенно добавить растопленный шоколад, продолжая взбивать. Взбить сливки в пышную массу и положить 1 ст. л. сливок в шоколадную смесь, чтобы сделать ее легче. Добавить остальные сливки и

осторожно перемешать.

В чистой обезжиренной миске взбить миксером на маленькой скорости яичные белки в пену. Добавить винный камень, увеличить скорость миксера и продолжать взбивать до мягкой пены.

Постепенно всыпать сахар, продолжая взбивать до получения крепкой блестящей массы. Лопаточкой или большой ложкой ввести четверть порции белков в шоколадную смесь, затем добавить оставшиеся белки и осторожно перемешать сверху вниз. Осторожно переложить ложкой в двухлитровую форму или в 8 порционных форм. Поместить в холодильник на два часа, чтобы десерт стал плотным и холодным. Украсить сметаной и шоколадной стружкой.

8. Новый год вдвоем

Фирменное блюдо: стрела Амура в голодное мужское сердце

Попробуйте побаловать своего любимого в этот праздник чем-нибудь особенным. В начале книги мы уже говорили о том, что у каждой женщины обязательно должно быть свое фирменное блюдо. У меня их даже несколько. Попробуйте, может быть, что-то придется вам по душе. Любое из них можно приготовить на новогоднее торжество и получить порцию восторженных комплиментов и искреннее восхищение любимого мужчины. Поверьте, эти блюда способны растопить любое, самое холодное и голодное мужское сердце.

Поросенок жареный, фаршированный гречневой кашей

1 молочный поросенок (1,5 кг), 120 г. топленого масла, 200 г. гречневой крупы, 1 луковица, 5 яиц, сваренных вкрутую, 100 мл водки, отварная морковь (целиком), зелень петрушки, маслины, соль по вкусу.

Тушку поросенка опустить в холодную воду, вынуть и тут же опустить на 2–3 минуты в кипяток. Затем соскоблить ножом щетину, стараясь не порезать кожу, натереть тушку мукой и опалить над открытым огнем. Начиная от шеи, сделать глубокий продольный разрез на брюшке и выпотрошить тушку.

Приготовить начинку: гречневую крупу промыть, залить подсоленной водой (400 мл) и сварить рассыпчатую кашу.

Лук очистить, вымыть, измельчить и обжарить в разогретом масле. Смешать его с кашей и мелко нарубленными яйцами. Промытого и обсушенного поросенка натереть изнутри солью и нафаршировать приготовленной начинкой, равномерно располагая ее по всей тушке. Разрез зашить кулинарными нитками. Натереть всего поросенка водкой с солью, чтобы его кожа стала жесткой.

Противень выстлать деревянными (лучше березовыми) лучинками. Подогнув у поросенка ножки, уложить его на лучинки, облить тушку маслом и поставить противень в разогретую до 180–200 ˚С духовку. Когда поросенок зарумянится, убавить температуру до 150–160 ˚С и продолжать жарку, через каждые 7–10 минут поливая тушку образующимся при этом соком. Когда поросенок будет готов, прорезать ножом его спинку до кости и дать охладиться в течение пятнадцати минут.

Удалить нитки, выложить в отдельную посуду кашу. Разрезать тушку на порционные куски и сложить их на блюде, придав форму целого поросенка. С боков обложить его кашей, зеленью, вареной морковью. В глазницы вставить маслины.

Таким же способом можно приготовить поросенка, фаршированного телячьей печенью, ливером или домашней лапшой.

Мясо «Таёжное»

1 кг говяжьей или свиной вырезки, 200 г. копченой грудинки, 20 г. сушеных грибов, 30 г. зелени петрушки, 150 г. сыра, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить и сделать на нем несколько глубоких продольных надрезов, так чтобы толщина каждого слоя мяса была не более 1 см. Отбить каждый слой мяса с двух сторон, посолить и поперчить.

Приготовить начинку: грибы отварить, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке.

Все соединить, добавить очищенный и измельченный чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Копченую грудинку нарезать тонкими ломтиками и прослоить ими отбитые слои мяса. На грудинку положить приготовленную грибную начинку, свернуть мясо рулетом и перевязать его нитками. Выложить рулет на раскаленную сковороду в разогретое масло. Обжарить со всех сторон до образования румяной корочки, добавить немного воды и тушить под крышкой до готовности.

Готовое мясо охладить, освободить от ниток и нарезать ломтиками.

Свинина запеченная новогодняя

1 кг свиной шейки, 1 стакан сметаны, 2–3 зубчика чеснока, сыр, белый молотый перец, соль.

Шейку порезать на кусочки толщиной 1–1,5 см. Из сметаны, сыра, чеснока и перца приготовить обмазку. Каждый кусочек промазать погуще, плотно их сложить, сверху все сооружение тоже погуще намазать и, завернув в фольгу, уложить в горшочек. Поставить в духовку (200 ˚С). Запекать минимум 1 час 40 минут, максимум 2 часа 10 минут.

Заяц, тушенный в сметане

1 свежий заяц (1–1,5 кг), 100 г. свиного сала, 2 стакана мясного бульона, 250 г. сметаны, 50 г. пшеничной муки, 50 г. сливочного масла, 1 л. воды, 250 г. 6 %-ного уксуса, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Потрошеного зайца хорошо промыть. Отделить голову и ножки, сложить все в кастрюлю, залить холодной водой и поставить в холодильник на 3–5 часов.

Приготовить маринад: воду вскипятить, добавить уксус, лавровый лист, душистый и черный молотый перец и соль.

Вымоченное мясо зайца вынуть из холодильника, воду слить и залить мясо приготовленным маринадом. Снова поставить в холодильник на сутки. Если заяц молодой, его можно не мариновать.

Через сутки мясо вынуть из маринада, обсушить и нашпиговать салом, нарезанным маленькими брусочками. Посыпать солью, перцем, намазать сметаной, выложить в глубокий противень или сковороду, смазанную маслом, и запечь в разогретой до 160–170 °С духовке до полуготовности. Разрубить зайца на порционные куски, сложить их в глубокую сковороду или кастрюлю, залить бульоном, добавить оставшуюся сметану, сок, оставшийся от жарки, накрыть крышкой и тушить при слабом кипении до готовности.

На сухой разогретой сковороде приготовить мучную пассеровку, залить ее бульоном, в котором тушился заяц, и прокипятить в течение 2–3 минут. Вылить соус в посуду, где тушится заяц, и довести до кипения. Выложить готовые куски мяса на блюдо и залить соусом.

Жареная утка с яблоками

1 крупная утка, 4 ст. л. изюма без косточек, 30 г. сахара, 15 небольших кислых яблок (желательно антоновки), зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Потрошеную утку промыть, обсушить, снаружи и изнутри натереть солью. Примерно половину количества яблок вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину с семенами. Изюм промыть и замочить в горячей воде.

Когда он немного разбухнет, вынуть и перемешать с яблоками и сахаром. Равномерно нафаршировать этой смесью утку и зашить прорезь нитками. Уложить тушку на противень спинкой вниз, влить ½ стакана воды и поставить в сильно разогретую духовку.

Как только утка сверху зарумянится, перевернуть ее разрезом

вниз. Когда утка подрумянится со всех сторон, огонь убавить до слабого и продолжать жарить еще три часа, периодически (через каждые 5–7 минут) поливая утку образующимся при этом жиром.

За несколько минут до готовности обложить утку оставшимися вымытыми и очищенными яблоками, полить их жиром и запечь в сильно разогретой духовке до полного размягчения. При этом нужно следить, чтобы яблоки не растрескались. Из готовой утки аккуратно удалить нитки и вынуть фарш. Выложить его на овальное блюдо, сверху положить утку, а вокруг – запеченные яблоки. Украсить блюдо зеленью петрушки.

Утку можно еще фаршировать свежей капустой, гречневой кашей с грибами и луком, разварным картофелем. Таким же образом можно приготовить и гуся.

Утка с репой

1 небольшая утка, 4 репы, 2 луковицы, 1,5 стакана куриного или мясного бульона, 2 ч. л. крахмала, ¾ стакана красного вина, 50 г. сливочного масла, лавровый лист, сахар, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Выпотрошенную, вымытую и обсушенную утку посолить и поместить в утятницу, разогретую с маслом. Туда же положить очищенный, вымытый и нарезанный кольцами лук, лавровый лист, душистый и черный молотый перец, соль по вкусу.

Утятницу (не закрывая крышкой) поставить на 40–50 минут в хорошо разогретую духовку. Когда утка зарумянится, влить к ней горячий бульон и продолжать готовить, время от времени поливая им тушку.

Репу очистить от кожицы, хорошо вымыть, обсушить и разрезать на 8 частей. Сложить репу в кастрюлю, добавить немного горячего бульона и тушить, пока репа не станет мягкой.

В глубокой сковороде распустить масло, всыпать в него сахар и, помешивая, поджаривать до тех пор, пока он не приобретет коричневатый оттенок. Положить размягченную репу, добавить ½ стакана вина, все перемешать и поставить сковороду в разогретую духовку. Когда репа покроется блестящей глазурью, вынуть ее из духовки.

Жареную утку аккуратно разрезать на кусочки и уложить их на блюдо, по возможности придав утке первоначальную форму, вокруг расположить лук и репу. В оставшийся в утятнице сок влить вино (3 ст. л.), бульон и дать вскипеть под крышкой. В оставшемся вине развести крахмал и влить его в утятницу. Когда соус загустеет, облить им утку и гарнир.

Утка с домашней лапшой

1 небольшая утка, 200 г. домашней лапши, 5–6 сушеных белых грибов, 50 г. сливочного масла, 2 яйца, 25 г. пшеничной муки, 250 г. сметаны, 1 корень петрушки, 1 морковь, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сварить в соленой воде лапшу и откинуть ее на дуршлаг. Грибы отварить (отвар не выливать), обсушить и мелко нарезать. Затем смешать их с лапшой, яйцами, сливочным маслом, солью, перцем.

Утку нафаршировать лапшой с грибами и зашить разрез нитками. Уложить утку в утятницу, влить грибной отвар, добавить очищенные, вымытые, измельченные морковь и корень петрушки. Тушить до готовности. Приготовить соус: в сковороду с обжаренной в масле мукой влить немного грибного отвара, оставшегося от тушения утки, размешать его, добавить 2–3 ст. л. нарезанных грибов, сметану, довести до кипения.

Готовую утку освободить от ниток и фарша, уложить на блюдо, вокруг разместить фарш и все полить соусом.

Гусь под грибным соусом

1 гусь, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 250 г. сметаны, 300–400 г. свежих белых грибов, 50 г. сливочного масла, 50 г. муки, 10–12 горошин душистого перца, черный молотый перец, соль по вкусу.

Потрошеного гуся вымыть, обсушить, разрубить на части, уложить в глубокую кастрюлю и залить кипятком.

Добавить очищенные, вымытые и нарезанные грибы, морковь, корень петрушки или сельдерея и лук. Посолить, поперчить по вкусу и варить на медленном огне до полной готовности.

Вынуть гуся из кастрюли, а из оставшихся в ней 3–4 стаканов бульона приготовить соус, добавив сметану и обжаренную в разогретом масле муку. Положить куски гуся в соус, довести до кипения и сразу же подать к столу.

Перепела, запеченные в тыкве

4 перепела, 1 тыква (2–3 кг), 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 2 стакана нарезанных фруктов (яблок, груш, кураги, чернослива, изюма без косточек), 2–3 луковицы, 100 г. сливочного масла, зелень петрушки, консервированные оливки, соль по вкусу.

Перепелов ощипать, выпотрошить, вымыть и обсушить.

Крылышки отрубить, ножки плотно вправить в туловище и перевязать нитками. Подготовленных перепелов посолить и обжарить со всех сторон в разогретом сливочном масле до образования корочки (2–3 минуты). Отдельно поджарить до золотистого цвета в разогретом сливочном масле очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук.

Свежие фрукты вымыть, очистить от кожицы и сердцевины с семенами, нарезать дольками. Сушеные фрукты хорошо промыть, залить теплой кипяченой водой и дать им разбухнуть.

Спелую тыкву тщательно вымыть, обсушить и срезать с нее верхушку. Ложкой удалить из тыквы семена и часть мякоти (чтобы поместилась начинка).

В подготовленную тыкву уложить отварной рис, перемешанный с поджаренным луком, затем куски мяса и фрукты, сверху положить кусочек сливочного масла. Закрыть тыкву срезанной верхушкой и закрепить ее тонкими лучинками. Смазать тыкву маслом и запекать в хорошо разогретой духовке в течение 2–3 часов. Готовую тыкву выложить на блюдо, украсить зеленью, оливками, подать на стол и нарезать широкими продольными ломтиками. На каждую тарелку положить по ломтику тыквы, половинке перепела и рис с фруктами.

Рыба, фаршированная кашей

750 г. рыбы, 100 г. гречневой крупы, 2 яйца, 250 г. сметаны, 1 луковица, 25 г. пшеничной муки, 100 г. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу очистить, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности и, не разрезая брюшка, тщательно промыть. Затем протереть салфеткой внутри, посолить.

Приготовить начинку: гречневую крупу промыть, залить холодной водой, подсолить и сварить рассыпчатую кашу. Лук очистить, вымыть, измельчить и обжарить в разогретом масле.

Яйца сварить вкрутую.

Подготовленную рыбу аккуратно начинить гречневой кашей, смешанной с пассерованным луком и мелко нарубленными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке.

Обжарить подготовленную рыбу в сковороде с разогретым растительным маслом и поставить в горячую духовку. Через 5–7 минут вынуть, залить сметаной и опять поставить в духовку на 10–15 минут. Жарить, периодически поливая образующимся при этом соком.

Лещ, фаршированный квашеной капустой

1 лещ (1 кг), 500 г. квашеной капусты, 100 г. кисло-сладких яблок, 2 луковицы, 100 г. сливочного масла, 50 г. пшеничной муки, черный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Леща почистить, выпотрошить, промыть, обсушить и натереть солью. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, сердцевины и семян, затем нарезать маленькими ломтиками.

Капусту промыть, отжать и потушить в сковороде с разогретым маслом до полуготовности. Лук очистить, вымыть, нарезать и поджарить в разогретом масле до золотистого цвета, добавить капусту, измельченные яблоки, посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем начинить рыбу, зашить нитками и выложить на сковороду, смазанную растопленным сливочным маслом. Обсыпать мукой и поместить в горячую духовку на 30 минут. Запекать, периодически поливая рыбу образующимся при этом соком. Готового леща уложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Линь по-боярски

1 линь (1–1,2 кг), 80 г. сливочного или 70 г. растительного масла, 2/3 стакана сметаны или белого сухого вина, ½ стакана рыбного бульона, 5–6 отварных шампиньонов или белых грибов, 3–4 ломтика лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Опустить линя на две минуты в крутой кипяток, затем сиять с него чешую, стараясь не повредить кожу, выпотрошить, вымыть и отрезать плавники. Затем сделать вдоль спины глубокий разрез, осторожно удалить кости, посолить и дать полежать примерно минут двадцать.

Раскалить сковороду с маслом и, когда оно закипит, положить туда линя. Обжарить его с двух сторон до образования румяной корочки, затем переложить в кастрюлю, туда же перелить масло из сковороды. Добавить рыбный бульон, сметану или белое вино, перец, отварные грибы, нарезанные ломтиками, ломтики лимона без зерен и довести все до кипения.

Выложить готовую рыбу на блюдо, вокруг разместить отварной или жареный картофель.

Жаркое из рыбы и мяса

500 г. свежей, соленой или сушеной рыбы, 200–250 г. жирной свинины, соль по вкусу.

Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды (соленую рыбу нужно предварительно вымочить в воде или

молоке, сушеную – размочить). Бульон слить. Мелко нарезанную свинину выложить на разогретую сухую сковороду и жарить почти до готовности, после чего соединить со сваренной рыбой, поставить на слабый огонь, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рыба, запеченная в сметане

750 г. рыбы или 500 г. рыбного филе, 800 г. картофеля, 2 яйца, 200 г. свежих белых грибов, 2–3 ст. л. тертого сыра, 60 г. пшеничной муки, 175 г. сливочного масла, 500 г. сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно промыть и нарезать на порционные куски. Поперчить по вкусу, обвалять в муке и обжарить на сковороде, хорошо разогретой с маслом. Картофель и лук очистить, вымыть, обсушить, нарезать кружочками и обжарить. Грибы очистить, вымыть, отварить, мелко нарезать и также обжарить в масле.

Приготовить соус: в подогретую сметану добавить 10 г. муки и 15 г. сливочного масла, прокипятить в течение 1–2 минут и посолить. Рыбу переложить на смазанную маслом сковороду.

На каждый кусок рыбы выложить кружок сваренного вкрутую яйца и порцию грибов. Вокруг рыбы выложить жареный картофель и все залить сметанным соусом. Посыпать рыбу тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовку на пять минут, чтобы она подрумянилась. Затем переложить рыбу на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Тельное с грибами

500 г. филе любой свежей рыбы, 100–125 г. пшеничного хлеба, 250 мл молока, 3–4 луковицы, 3 яйца, 20 г. сушеных грибов, 115 г. растительного масла, ½ стакана молотых сухарей, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб замочить в молоке, отжать, смешать с филе рыбы, нарезанным кусочками, и дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать и взбить, так чтобы получилась пышная масса.

Приготовить начинку: сушеные грибы замочить, сварить в той же воде и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, измельчить и перемешать с грибами. Добавить очищенный, вымытый, измельченный и обжаренный в разогретом масле лук, мелко нарезанную зелень петрушки. Все посолить,

поперчить и хорошо перемешать.

Из рыбного фарша сделать шарики величиной с куриное яйцо. Каждый шарик выложить на влажную полотняную салфетку и придать ему форму лепешки. Положить начинку и с помощью салфетки осторожно согнуть лепешку пополам. Плотно соединить края и придать изделиям форму полумесяца. Обмакнуть их в яйцо, взбитое с небольшим количеством соли, затем обвалять в сухарях и обжарить в глубокой сковороде с разогретым растительным маслом.

Поставить сковороду с тельным в разогретую до 160–180 ˚С духовку и довести до готовности. На гарнир подать жареный картофель.

Тельное можно не обжаривать, а отварить, завернув в льняную салфетку, в кипящей подсоленной воде.

Тельное из судака или щуки

1 кг филе судака или щуки, 100–125 г. пшеничного хлеба, 250 мл сливок, 200–300 г. сливочного масла, 1 луковица, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

700–800 г. филе судака дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках белым хлебом и маслом. Фарш посолить, поперчить, добавить в него еще немного сливок и все хорошо перемешать или еще раз пропустить через мясорубку. Фарш должен быть однородным и сочным.

Из оставшейся рыбы приготовить начинку следующим образом. Нарезать филе очень мелкими кусочками, посолить, поперчить и вместе с очищенным, вымытым и измельченным луком припустить в небольшом количестве бульона (¼ стакана).

Из приготовленной рыбной массы на смоченной холодной водой доске сделать шарики величиной с куриное яйцо. Каждый шарик расплющить в плоскую лепешку, положить на нее немного начинки, края лепешки (лучше с помощью ножа) соединить, так чтобы получились полумесяцы.

Каждое изделие смазать взбитым с небольшим количеством соли яйцом (лучше с помощью кисточки), затем осторожно обвалять в панировочных сухарях. В чугунной сковороде разогреть сливочное масло и зажарить в нем тельное, подрумянивая его с обеих сторон. Затем сковороду на 10–15 минут поставить в хорошо разогретую духовку. На гарнир можно подать зеленый консервированный горошек, жареный картофель и сметану.

Для этого блюда можно использовать и другую рыбу,

обладающую хорошей клейкостью.

Паровая рыба

700–800 г. рыбного филе, 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбное филе обмыть, обсушить, нарезать на порционные куски, уложить на решетку кожей вниз в один ряд. Поместить решетку на кастрюлю с горячей водой или бульоном, рыбу посолить, в бульон добавить лавровый лист, перец горошком, очищенные, вымытые и нарезанные лук и корни петрушки.

Плотно накрыть решетку крышкой и готовить рыбу на пару в течение 10–15 минут на слабом огне.

Щука фаршированная

1 средняя щука, 2 луковицы, 100–125 г. пшеничного хлеба, 250 мл молока, 50 г. сливочного масла, 2 яйца, 5–6 зубчиков чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Щуку осторожно очистить от чешуи, стараясь не повредить кожу. Подрезать кожу вокруг головы, отделить ее от мякоти и снять «чулком» (мякоть по мере необходимости подрезать ножом, хребтовую кость перерубить так, чтобы хвостовой плавник остался с кожей). Тушку без кожи выпотрошить, промыть и отделить мясо от костей.

Сварить из головы щуки бульон, добавив к нему вымытую шелуху от лука, очищенный, вымытый и нарезанный лук, перец и соль. Рыбу пропустить через мясорубку вместе с луком, 2–3 зубчиками чеснока и размоченным в молоке хлебом, посолить и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйца, размягченное сливочное масло и все хорошо перемешать. Полученным фаршем осторожно начинить кожу щуки, уложить ее в большую кастрюлю, залить бульоном и припустить на медленном огне. Бульон должен кипеть еле заметно.

Готовую щуку остудить в бульоне, затем осторожно вынуть. Острым ножом разрезать рыбу на куски и уложить на блюдо, сохраняя форму целой щуки. Приложить голову, полить рыбу густым соусом или майонезом. Отдельно в соуснике подать оставшийся мелко нарубленный чеснок с уксусом.

Тушеная рыба

1 кг рыбы, 500 мл молока, 3 луковицы, 20 г. сливочного масла,

1–2 лавровых листа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать на куски. Сложить их в посуду, добавить очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец, соль. Залить все молоком, сверху положить сливочное масло и тушить в течение 20–30 минут на слабом огне.

Почки в винном соусе

500 г. телячьих или бараньих почек, 200 г. отварных белых грибов или шампиньонов, 1 ст. л. муки, ½ стакана мадеры, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. л. масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Почки надрезать, залить холодной водой и вымочить 2–3 часа, за это время дважды сменить воду. Затем очистить от жира и пленок, разрезать вдоль на две части и нарезать поперек тонкими ломтиками. Сварить грибы и нарезать ломтиками, смешать с почками, посолить, посыпать перцем и поджарить на разогретой сковороде с маслом, после чего посыпать мукой, переложить в горшочки и тушить в течение сорока минут. Потом влить в горшочки с почками ½ стакана мадеры и стакан мясного бульона и тушить еще 3–4 минуты. При подаче на стол почки поместить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно можно подать отварной картофель, заправленный маслом.

Мозги по-матросски

750 г. мозгов, 600 г. репчатого лука, 240 г. свежих грибов, 80 г. сливочного масла, 120 мл красного сухого вина.

Мозги обмыть, очистить от пленок, опустить в кипящую подсоленную воду и варить пять минут. Отваренные мозги охладить, нарезать кусочками, уложить в горшочки, залить растопленным сливочным маслом и красным вином и тушить десять минут. Лук нарезать кольцами, у грибов отделить шляпки от ножек.

Лук и шляпки грибов потушить в масле и гарнировать ими готовые мозги, полить жидкостью, в которой тушились мозги.

Мозги телячьи

400 г. телячьих мозгов, 40 г. сливочного масла, 40 г. репчатого лука, 20 г. уксуса, 2 яичных желтка, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Мозги обмыть, очистить от пленок, опустить в кипящую подсоленную воду с уксусом и варить пять минут. Осторожно вынуть, обсушить, охладить. Лук нарезать мелкими кубиками и жарить в масле до светло-золотистого цвета. Мозги нарезать крупными кубиками, соединить с луком и сырыми желтками, массу вымешать, посолить, поперчить, выложить в горшочки и тушить до готовности. Подать, посыпав зеленью петрушки.

Сказочные новогодние торты

Нежный и изысканный торт – великолепное завершение любой праздничной трапезы, а в особенности новогодней. Думаю, сегодня вы обязательно должны что-нибудь испечь своими руками. Вот несколько рецептов.

Торт шоколадно-грушевый

400 г. шоколадного бисквита, 2 ст. л. желатина, 2 стакана густых сливок, 300 г. английского крема, 3 ст. л. бренди, 1 л. воды, 2 стакана белого вина, 3 стакана сахарной пудры, 6 груш, 3 яичных желтка, 1 стакан молока.

Вино смешать с водой, добавить стакан сахарной пудры и довести до кипения. Груши сварить в сиропе. Остудить, нарезать ломтиками. Желтки смешать со стаканом сахарной пудры. Молоко вскипятить, влить в яично-сахарную смесь и прогреть.

Добавить ломтики груш, оставив часть для оформления, и распущенный желатин; перемешать, остудить. Сливки взбить с оставшейся сахарной пудрой, ввести в английский крем, добавить бренди, перемешать.

Влить в форму половину крема, выложить ломтики груш, залить оставшийся крем и сверху уложить корж. Охладить.

Выложить торт на блюдо коржом вниз, оформить орехами, фруктами, ягодами, покрыть желе.

Торт шоколадно-клубничный

1 стакан масляного крема, 1 пакетик заварного крема (концентрат), 400 г. шоколадного бисквита, 5 ст. л. вишневого ликера, 200 г. клубники, ½ стакана сахарной пудры.

Приготовить заварной крем, следуя указаниям на упаковке, охладить и смешать с масляным кремом. Бисквит разрезать горизонтально пополам и пропитать коржи ликером.

На каждый корж выложить треть приготовленного крема. На один корж уложить ягоды клубники, на него положить второй корж кремом вниз. Оставшимся кремом покрыть поверхность торта, посыпать пудрой. Охладить.

Оформить белым шоколадом, карамелью, цветами из сахарной мастики и клубникой.

Торт клубнично-дынный

400 г. бисквита, 1 стакан густых сливок, ½ пакетика заварного крема (концентрата), 300 г. дыни, сок 1 апельсина, 1 стакан сахарного сиропа, 3 ст. л. коньяка, ½ стакана желе из красной смородины, ягоды клубники, шоколад и орехи для украшения.

Приготовить заварной крем, следуя указаниям на упаковке, охладить. Добавить сливки, перемешать. Бисквит выложить в форму.

Апельсиновый сок смешать с коньяком и сахарным сиропом, пропитать бисквит. Смазать его приготовленным кремом, уложить ломтики дыни. Охладить. Поверхность торта покрыть желе. Снова охладить.

Оформить торт кремом, шоколадом, клубникой и орехами.

Торт мандариново-сливочный

400 г. бисквита, ½ грейпфрута, 1 стакан густых сливок, 1 стакан английского крема, ½ стакана фруктового желе, 5 стаканов мандаринового сока, 1 стакан сахара, 10 яичных желтков, 1 стакан молока, 2 ст. л. желатина, карамель, ягоды физалиса, белый шоколад.

Для мусса в мандариновый сок добавить молоко и, помешивая, довести до кипения. Желтки взбить с сахаром и, не прекращая взбивать, влить горячую смесь. Добавить распущенный желатин и, помешивая, прогреть до загустения. Охладить и взбить в пену.

Из бисквита вырезать круг и выложить в форму с бортиками. Грейпфрут очистить, разделить на дольки и выдержать в морозильнике. Сливки ввести в английский крем и соединить с муссом.

Форму наполнить муссом, покрыть фруктовым желе, в центр уложить дольки грейпфрута, охладить. Оформить торт карамелью, физалисом и белым шоколадом.

Торт с черной смородиной

1 бисквит, 1 стакан пюре из черной смородины, 2 ст. л. желатина, 5 яичных желтков, 2 ст. л. сахара, 2 стакана белкового крема, 3 стакана густых сливок, 1 стакан черносмородинового желе, ягоды земляники, карамель.

Нагреть пюре из черной смородины, добавить распущенный желатин, снять с огня и остудить. Растертые с сахаром желтки взбить на водяной бане, влить в черносмородиновую массу, перемешать. Охладить.

Сливки взбить с сахаром и ввести белковый крем, затем добавить черносмородиновую массу и перемешать. Дно и бортики формы выложить бисквитом, затем заполнить форму черносмородиновой массой. Охладить.

Покрыть торт желе, оформить земляникой и карамелью.

Приготовление крема

Английский крем

Ингредиенты (на 750 г):

5 яичных желтков, 1 стакан сахарной пудры, 2 стакана молока, ½ ч. л. ванильного сахара.

Желтки соединить с ванильным сахаром, перемешать, добавить сахарную пудру и все взбить. Молоко довести до кипения и влить в желтковую смесь тонкой струйкой, непрерывно помешивая. Смесь прогреть на водяной бане до загустения, продолжая помешивать. Охладить.

Масляный крем

Ингредиенты (на 550 г):

½ стакана воды, ½ стакана сахара, 5 яичных желтков, 250 г. сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара.

В воду добавить сахар и сварить сироп на среднем огне. Желтки взбить на водяной бане, ввести сироп и продолжать взбивать до однородной массы. Постепенно ввести в смесь размягченное масло и ванильный сахар и еще раз перемешать. Охладить.

Белковый крем

Ингредиенты (на 800 г):

8 яичных белков, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, ½ ч. л. ванильного сахара.

Сахар соединить с ванильным сахаром и водой, поставить на слабый огонь и варить до загустения, часто помешивая. Взбить белки в пену. Тонкой струйкой влить готовый сироп, непрерывно взбивая массу. Продолжать взбивать до остывания.

Новогодние коктейли

Конечно, ни один новогодний праздник не обходится без шампанского. Именно фужеры с шампанским вы будете держать в руках, когда под бой курантов загадаете свои самые заветные желания.

Но все же, почему бы не побаловать любимого в эту сказочную ночь парочкой алкогольных коктейлей? Не сомневаюсь, что это придется ему по душе.

«Президент»

30 мл светлого рома, 20 мл апельсинового сока, 1 барная ложка гранатового сиропа Grenadine, пищевой лед.

Все компоненты вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей (широкий треугольный бокал).

«Робинзон Крузо»

40 мл светлого рома, 40 мл ананасового сока, пищевой лед, ¼ карликового ананаса.

Ром и ананасовый сок вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей. Четверть карликового ананаса нанизать на край бокала.

«Робсон»

30 мл темного или светлого рома, 15 мл гранатового сиропа Grenadine, 15 мл апельсинового сока, 10 мл лимонного сока, пищевой лед.

Все компоненты вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей.

«Тропическое чудо»

40 мл светлого рома, 40 мл сока маракуйи, 40 мл апельсинового сока, 40 мл ананасового сока, пищевой лед, 1 кружок апельсина, 1 кружок лайма, 1 веточка мелиссы.

Ром и фруктовые соки вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в стакан для лонгдринка (высокий узкий стакан). Фруктами и веточкой мелиссы украсить края бокала.

«Восторг»

20 мл темного рома, 20 мл ананасового сока, 10 мл апельсинового сока, 10 мл лимонного сока, пищевой лед.

Все компоненты вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей.

«Желтая птичка»

30 мл светлого рома, 10 мл ликера Galliano, 10 мл ликера Quant-ro, 10 мл лимонного сока, пищевой лед, 1 вишня для коктейлей.

Ром, сок и ликеры вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей. В коктейль опустить вишенку.

«Маленький цветок»

20 мл светлого рома, 20 мл ликера «Куантро», 20 мл грейпфрутового сока, пищевой лед.

Все компоненты вместе с кубиками льда встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей.

«Ночь в тропиках»

20 мл джина Gordon's, 20 мл абрикосового бренди, 10 мл гранатового сиропа Grenadine, 25 мл апельсинового сока, 5 мл сока лайма, 10 мл лимонного сока, пищевой лед.

Все компоненты встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей.

«Абрикосовый цветок»

20 мл джина, 20 мл абрикосового ликера, 1 барная ложка лаймового сока, две дозы горькой настойки Angostura, тоник в качестве наполнителя, 1 кружочек зеленого лимона, пищевой лед.

Все ингредиенты, кроме тоника, взболтать в шейкере со льдом. Процедить в стакан для лонгдринка (высокий узкий стакан) с кубиками льда, долить тоником и перемешать. Надрезать кружочек лимона, надеть на край стакана и тут же подать.

«Квадро»

15 мл канадского виски, 15 мл ликера Amaretto, 15 мл черносмородинового ликера, 15 мл сухого вермута, апельсиновая цедра, 1 вишня для коктейлей.

Готовится в смесительном стакане. Перемешать ингредиенты и процедить в бокал для коктейлей. Украсить апельсиновой цедрой и вишенкой.

«Красный Джонни»

30 мл голландской можжевеловой водки, 15 мл Parfe Amour (ликер с фруктовым ароматом), 15 мл Cream de Banane (банановый ликер), 1 доза гранатового сиропа, апельсиновый сок, 1 спиралька из апельсиновой цедры, пищевой лед.

Все ингредиенты, кроме апельсинового сока, смешать в высоком стакане для лонгдринка с кубиками льда. Долить апельсиновым соком. Спиральку из апельсиновой цедры повесить на край стакана и размешать напиток длинной палочкой-мешалкой.

«Любовный эликсир»

20 мл вишневого Cherry Brandy, 20 мл мятного ликера Peppermint Schnapps, 30 мл клюквенного сока, 15 мл лимонной содовой воды, пищевой лед.

Влить все компоненты в шейкер со льдом и хорошенько взбить. Процедить в бокал для коктейлей и сразу подавать.

«Мятный поцелуй»

20 мл ирландского ликера Bailey's Irish Cream, 20 мл мексиканского ликера Kahlua, 20 мл шнапса Rumple Minze, кофе – по вкусу, взбитые сливки – по вкусу.

В ирландской кофейной чашке перемешать все спиртные напитки. Долить кофе и сверху положить взбитые сливки.

«Секс на пляже»

15 мл ликера Midori, 15 мл персикового ликера Peach Schnapps, 15 мл ликера Southern Comfort, 15 мл водки, клюквенный и апельсиновый сок, пищевой лед.

Ликеры и водку влить в шейкер со льдом и хорошо взбить. Процедить в рюмку шутер (стопку), добавить чуть-чуть клюквенного и апельсинового сока и подавать.

«Семь морей»

20 мл джина, 40 мл Pisang Ambon (индонезийский банановый ликер), одна доза Cream de Banane (банановый ликер, основанный на бренди), тоник как наполнитель, 1 вишня в сиропе, пищевой лед.

Ингредиенты смешать со льдом в стакане для лонгдринка. Положить в стакан вишню и подать напиток с палочкой-мешалкой.

«Солнечный удар»

$^1/_3$ шотландского виски, $^1/_3$ апельсинового ликера, $^1/_3$ лимонного сока.

Взбить в шейкере и отфильтровать в бокал для коктейлей.

Незабываемая Новогодняя ночь

Новый год – мой самый любимый праздник. Мне нравится предновогодняя суета, ощущение перемен и ожидание того, что именно в новом году в моей жизни все переменится в лучшую сторону. Новый год открывает завесу волшебства и радости, веру в то, что исполнятся все наши желания.

Раньше Новый год всегда ассоциировался у меня с мандаринами. Да-да, именно с мандаринами. В советские времена мандарины были жутким дефицитом, в продаже появлялись в канун праздника, да и то купить их можно было только по знакомству. Мои родители в декабре приносили в дом небольшой ящик мандаринов, ставили его в кладовке и понемногу выкладывали фрукты на стол.

Для того чтобы наесться мандаринов вдоволь, нужно было дождаться Нового года. А я постоянно ныряла в кладовку, запускала руку в небольшой ящик и наслаждалась не только вкусом мандаринов, но и их аппетитным запахом. Как только родители уходили на работу, я набивала мандаринами карманы, клала их в шапку и бежала угощать соседских ребят… И вот наступил канун Нового года.

В момент приготовления праздничного ужина мама взяла хрустальную вазу и пошла в кладовку, чтобы наполнить вазу мандаринами и выставить на праздничный стол. Сунув руку в ящик, она принялась искать мандарины, но, к своему изумлению, не нашла ничего, кроме целого вороха бумажек, в которые они были обернуты. Узнав, что я скормила весь ящик своим друзьям, мама не стала меня ругать – ведь началась новогодняя ночь, а в новогоднюю ночь принято говорить только о хорошем.

Мандарины, шампанское, салат оливье, торт «Наполеон», счастливые родители и многочисленные родственники – именно таким был в нашей семье Новый год.

Все школьные годы я была Снегурочкой и вела как школьные елки, так и городские. Это было замечательное и по-своему счастливое время. У меня был нежно-голубой костюм и красивый парик с длинными белыми косами. Дедом Морозом был мой одноклассник, который вместе со мной вел по нескольку елок в день, импровизировал, танцевал и раздавал подарки. Я до сих пор помню счастливые глаза других детей, их смех, их восхищение и их детскую веру в то, что мы настоящие. Дети теребили мои белые косы, читали нам стихи, пели песни и загадывали самые невероятные желания.

Поздно вечером, после завершения очередной елки, мы с

Дедом Морозом шли в школьную столовую в надежде получить безумно вкусный яблочный пирог, испеченный нашими поварами. Именно он был наградой за наш многочасовой труд, ведь мы, по сути, еще сами были детьми.

Я часто вспоминаю, как торжественно мы разрезали этот пирог и с каким блаженством его ели. Тогда нам казалось, что ничего вкуснее и на свете нет. Я снимала свои косы, бросала их на соседний стул, ела пирог и смотрела на снявшего бороду одноклассника влюбленным взглядом. И нам вовсе не было грустно от того, что в эти каникулы нам каждый день придется стоять на городской площади, мерзнуть и развлекать народ, – ведь мы были вместе и каждый вечер могли есть такой вкусный пирог!

А в новогоднюю ночь мой Дед Мороз зашел за мной, едва держась на ногах, а попросту – сильно пьяный. Борода съехала набок, шапка сползла на глаза, а о равновесии оставалось только мечтать. Хорошо помню, как я, хрупкая Снегурочка, буквально тащила на себе пьяного Деда Мороза и, посадив его на стул рядом с главной городской елкой, пыталась вести этот праздник одна. Дед Мороз сидел просто для фона. Когда я начала вести конкурс, толпа просто рухнула со смеха. Я подумала, что делаю что-то не так, в панике оглянулась и… увидела упавшего со стула Деда Мороза, который тянулся за мешком подарков и заплетающимся языком пытался прочитать какое-то четверостишие.

В тот раз я очень сильно на него обиделась. После новогодней елки и гулянья я шла домой усталой походкой, а протрезвевший Дед Мороз плелся за мной и сбивчиво извинялся. Догнав меня, он подарил мне шоколадное сердце, которое сам заказал на кондитерской фабрике. Это было первое сердце, которое мне подарил мужчина, и пусть оно шоколадное, но ведь этим мужчиной был сам Дед Мороз… Это было так трогательно и неожиданно! Первое сердце, первое признание в любви и первые робкие поцелуи…

Я до сих пор верю в то, что новогодняя ночь особенная и в нее может произойти все, что угодно. Я верю в чудо, которое обязательно придет в мою жизнь, и тогда все изменится. Я наряжаю свою дочь восхитительной Снежинкой на новогодний бал и пытаюсь убедить ее в том, что в эту ночь к нам обязательно придет Дед Мороз. Дочь улыбается и упрекает меня в том, что я такая большая, а до сих пор верю в сказки, что никаких Морозов нет, что это обычные дядьки с игрушечными носами, которые ходят по квартирам и ждут, что им кто-нибудь нальет выпить… Да, наши дети стали намного взрослее, чем были мы в их

возрасте. А я в детстве верила в сказки и даже писала письмо Деду Морозу. Скажу честно – я и сейчас ему письма пишу. Прошу у него побольше жизненных сил, творческой реализации, душевного спокойствия и мира в семье.

В эту чудесную ночь принято поднимать бокалы и загадывать желания, которые непременно сбываются. Пусть так будет и в эту ночь! Пусть этот Новый год будет самым щедрым! И пусть на нашем с вами пути встречаются только хорошие люди – ведь в этом мире хороших людей намного больше, чем плохих, просто многие скрывают, что они хорошие. А еще я желаю вам, чтобы в этот Новый год произошла какая-то неожиданная встреча. Под бой курантов обязательно загадайте встретить ЕГО. Пусть в вашей жизни появится тот, о ком вы так долго мечтали, видели во сне и рисовали в своем воображении.

И еще один маленький совет – встречайте Новый год дома, в кругу семьи или друзей. Однажды я предпочла зеленой пушистой елочке заморские пальмы – и пожалела, потому что совершенно не испытала знакомое с детства ощущение новогоднего праздника.

Что бы ни случилось с нами в прошлом году, давайте вместе скажем ему спасибо за все хорошее, что произошло за это время, а все плохое оставим позади как ненужное и бесполезное.

Пусть за вашим столом будет радость и смех! Пусть этот год станет для вас годом добрых перемен, мира и согласия. Дай Бог сил, здоровья и благополучия вам, вашим родным и близким!

Как стать не только королевой ночи, но и королевой дальнейшей жизни

Знаете, есть такая хорошая поговорка: «Все люди как люди, а я королева». Вы просто придерживайтесь ее – и все. Для того чтобы околдовать, очаровать и свести с ума мужчину своей мечты, нужно знать, что мужчин привлекает женская уверенность в себе. Не бойтесь быть яркой и непохожей на других.

Не стесняйтесь того, что вы хороши в постели. Будьте для своего мужчины наркотиком и вызывайте у него как кулинарную, так и сексуальную зависимость. Поэтому пусть в сексуальной жизни полет вашей фантазии никогда не заканчивается. Умейте отвлекать наших мужчин от проблем и не бойтесь отдать в сексе больше, чем можете взять.

Избавьтесь от страха быть покинутой. Вы должны быть уверены в собственной привлекательности и не смотреть на понравившегося вам мужчину, как на последний шанс вашей жизни. Наоборот, ведите себя так, будто вы Жар-птица, которую мужчина схватил за хвост и боится отпустить, – ведь она в любой момент может вырваться и обжечь ему руки. Пусть мужчина боится вас потерять. Даже если вы живете вместе долгие годы – поддерживайте в нем страх потери и не давайте ему расслабляться.

Ваш партнер должен постоянно ощущать конкуренцию. Имейте как можно больше друзей-мужчин, и нет ничего страшного в том, если некоторые будут искренне вами интересоваться. Чем больше вы заводите новых знакомств, тем выше ваша ценность в глазах партнера. Так он будет считать, что ему повезло, и благодарить судьбу за то, что именно ему досталось такое чудо, как вы. А это заставит его постоянно быть в тонусе, чтобы вас никто не увел.

Всегда будьте разной в глазах своего мужчины, дайте ему возможность завоевывать вас снова и снова. Он должен знать, что вас невозможно покорить раз и навсегда, – слишком много в вас тайн и загадок. Используйте метод кнута и пряника. В любой момент вы можете быть холодной как лед, а можете – теплой, «белой и пушистой». Вас не понять, а значит, мужчина будет постоянно заинтригован и всегда будет стремиться завоевать вас, пусть даже на это уйдут годы.

Ведите активный образ жизни, заведите себе хобби. Не сидите в четырех стенах. Ваш партнер должен видеть в вас разносторонне развитую личность. Никогда не следует бросать

свои прежние увлечения и растворяться в любимом. Это самая распространенная женская ошибка. Ни один мужчина не оценит самопожертвования, поэтому никогда не приносите свою жизнь ему в жертву. Помните, что мужчина – это, конечно, важная часть вашей жизни, но ни в коем случае не вся жизнь! Настоящая жизнь гораздо полнее, интереснее и увлекательнее.

Интригуйте любимого и никогда не раскрывайтесь перед ним полностью. Умейте создавать недосказанность. И не рассказывайте слишком много о своих прошлых увлечениях. Мужчине не следует знать больше, чем ему положено. Ничего, кроме беспочвенной ревности, это вам не принесет. Красочные описания давно изживших себя отношений – не полезная откровенность, а, скорее, отсутствие мудрости.

Мы уже говорили о том, что мужчины ценят чувство юмора и любят тех, кто проявляет к ним искренний интерес. Никогда не упускайте это из вида. Не забывайте хвалить своих любимых и не скупитесь на комплименты. Однако важно, чтобы восхищение было искренним. Выбирая спутника жизни, заранее обратите внимание, насколько вам интересен этот человек не только как сексуальный партнер, но и как личность.

Требуя уважения к своей личной жизни, в свою очередь уважайте интересы своего любимого. Не нужно держать все под «тотальным контролем» и нарушать личное пространство мужчины. Уважайте его привычки.

Никогда не «пилите» мужчину и не говорите с ним командирским тоном. Если ваши мнения по какому-то вопросу расходятся, ищите компромисс. В конце концов, раз вы стали жить вместе, значит, во многом ваши убеждения схожи. Кроме того, иной раз очень полезно выпустить «бразды правления» из своих нежных ручек. Мужчина должен чувствовать, что ответственность и инициатива лежат на нем, что он способен решать возникающие проблемы, – иначе вы подорвете его уверенность и самооценку.

Никогда не критикуйте своего партнера прилюдно, например в гостях. Это жестокий удар по самолюбию мужчины, и реакция может быть самой неожиданной и даже неадекватной.

Не следует негативно отзываться о родственниках и близких друзьях вашего мужчины. Так вы не добьетесь ничего, кроме раздражения и подсознательной неприязни в свой адрес.

Помните, что в этой жизни нет ничего невозможного! Каждая из нас, если захочет, может запросто сделать из обычного мужчины героя-любовника. Не бойтесь влюбляться, но никогда не влюбляйтесь в мужчину сильнее, чем он любит вас. Проигрывает тот, кто больше любит.

Будьте женственной, терпимой к мужским недостаткам, раскованной в постели и умеющей хранить верность, но никогда не будьте навязчивой и не опускайтесь до ревности, ведь любовь – это не цепи. Любовь созидает, а ревность разрушает. Учитесь принимать все, что дает вам жизнь, с благодарностью!

И, пожалуй, самое главное – будьте игривой. Настройте себя на кокетливый лад – без этого ни одна игра не принесет результата. Способность играть женщинам дана природой.

Желаю удачи!

Послесловие

Вот и закончилась последняя страничка моей кулинарной мелодрамы. Но это не беда – ведь пройдет совсем немного времени, и мы встретимся с вами вновь. Я не дам вам сильно по мне соскучиться, потому что я вас очень сильно люблю и никогда не устану повторять о том, что мои читатели для меня намного больше, чем просто читатели. Вы мои близкие, дорогие и по-настоящему родные люди.

Не забывайте, что все мужчины любят вкусно поесть. Поговорка о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, стара как мир, но ее ценность в том, что она подтверждается многовековым опытом. Вкусная еда расслабляет абсолютно любого мужчину, делает его добрым, щедрым, великодушным, ласковым и оптимистично настроенным.

Балуйте своих мужчин чем-нибудь вкусненьким, любите их – только не спешите отдавать им свою душу. Она вам еще пригодится…

Старайтесь сохранить свой союз от любых невзгод. Будьте всегда такими же прекрасными и вечно любимыми!

Милые, родные, необыкновенные, неповторимые! Пишите мне по адресу: 143964, Московская область, г. Реутов, а/я 877, Шиловой Юлии.

До встречи в следующих книгах!

Любящий вас автор и друг, Юлия Шилова.